

M&M コース

グレード【2級】 指導時間(60分×5単位)

目標	確実な基本動作のもとに、さまざまな応用動作を修得する。	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	応用動作1	<ul style="list-style-type: none"> ・3級のL字の復習 ・アジャストステップ 5m=12歩、10歩、6歩 ・リアマーチ、サイドマーチ ・フロントステージ、ベルアップ 等実践的な応用動作
60分×1	応用動作2 (T字=MTP、4拍 2拍、1拍)	<ul style="list-style-type: none"> ・T字検定課題 MTP=FM8 左方向(Front Stage) ※全て歩幅は62.5cm テンポ ♩=120 4拍=FM4 右方向(手拍子あり) 2拍=FM6 右方向 1拍=FM4 左方向 MT8-FM8-LMTP4-FM8-RMTP4(180)-FM8-LMTP4-RM8-MT4 (フロントステージ) FM4-RF4-FM4-AF4-FM4-LF4 FM4-AF4 手拍子 FM6-RF2-FM6-AF2-FM6-3QT2-FM6-AF2 FM4(LS on 4)-FM4(TTR on 4)-FM4(3QS on 4)-FM4(TTR on 4)-MT8
60分×1	応用動作3 (コンビネーション)	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーションの習得 スクエアスピン(LSS,RSS) スクエアターン(LST,RST) トリックターン(LTT,RTT) ライトウアーク(LtoA,Atol) ・講師の考えるコンビネーションの練習パターンなどを使用しても良い スクエアスピン/RSS14-AF2-LSS14-AF2 (スクエアスピンは同時スタート～拍ズレ到着、拍ズレスタート～同時到着など 色々なパターンを習得する)
60分×1	応用動作4 (コンビネーション)	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーションの検定課題提示(原則として講師が作成する) 8+128+8拍の検定課題 テンポ♩=120 スペース 10m×5m 4級、3級、2級で修得した動きを取り入れる (例題) MT8-RC8-MM16-LPC6(90)-MT2 FM4-RMTP4(180)-RP&FM8(2人1組)-LTS8-LPC4(180)(2人1組)-MT4(Low Step) FM&RSL#16-MT4(♩ Low Step)-MT4-MT&AF#8 ROT8-RC8-RM12(5mAS)-HALT4-MT8 (Low4,High4)
60分×1	応用動作5	<ul style="list-style-type: none"> ・検定課題を中心とした復習 T字(MTP、4拍、2拍、1拍) コンビネーション課題
準備する物	筆記用具、体育館シューズ	