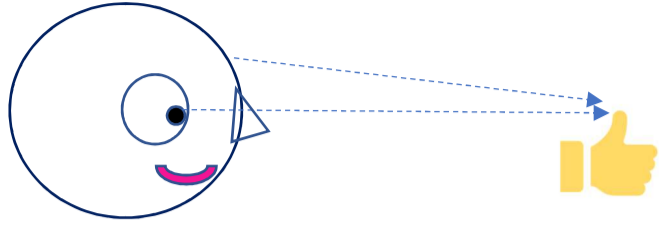


さんぽ の 曲1番で 眼の トレーニング(歩く速さで)コツは頭を動かさない、つめを見て、眼だけ動かすこと。作 下田
 前奏(ランララララララ ランラララン ランラララン ランラララン16拍) 指導 北出 勝也
 固視

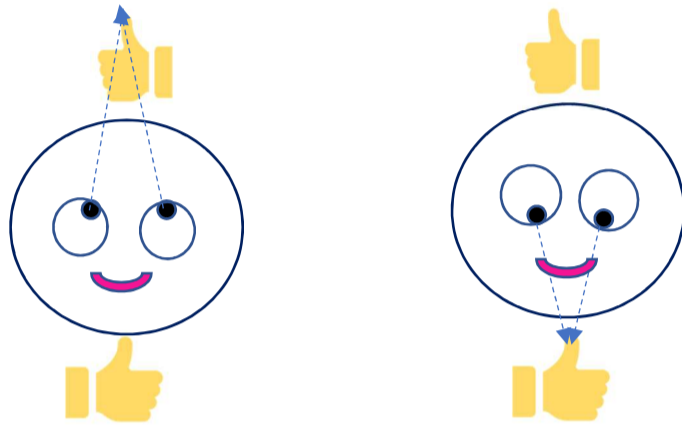


ひとつのものを集中して見つめる!

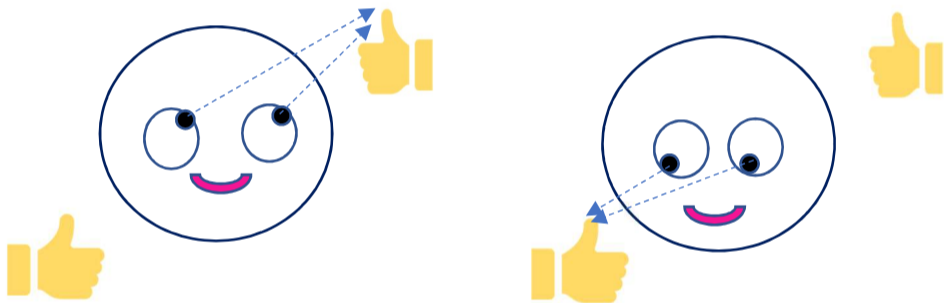
あるこう あるこう (リズムにあわせて 一拍ずつ8拍 みぎ ひだり みぎ ひだり みぎ ひだり みぎ ひだり)
 よこ跳躍



わたしは げんき- (リズムに合わせて 1拍ずつ8拍 うえ した うえ した うえ した うえ した)
 たて跳躍



あるくの だいすき (1拍ずつ8拍 右上 左下 右上 左下 右上 左下 右上 左下)
 斜め跳躍

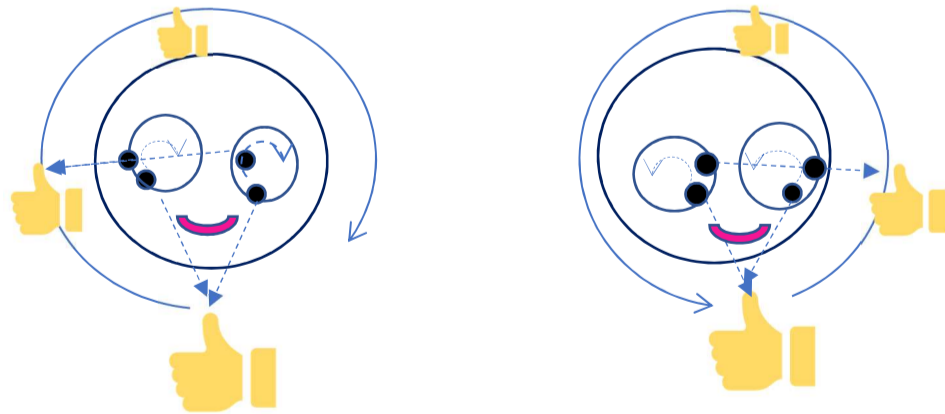


どんどん いこう (1拍ずつ8拍 左上 右下 左上 右下 左上 右下 左上 右下)
 斜め跳躍



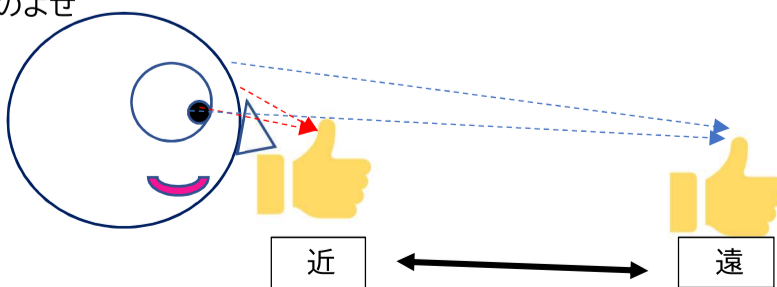
さかみち トンネル くさっぱら(みぎまわり8拍で1かいを、2かい)
 いっぽんばしに でこぼこ じゃりみち(ひだりまわり8拍で1かいを、2かい)

追従円



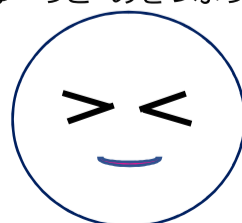
<ものす <ぐって (1拍ずつ8拍 遠・近・遠・近・遠・近・遠・近)

両眼のよせ



<だり! み!

ぎゅーつと めをつぶって



ち!

ぱっちり おつかれさま~

