

M&M コース

グレード【1級】 指導時間(60分×5単位)

目標	完成度の高い美しい動きと臨機応変な対応力を身につける。	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	応用動作6	<ul style="list-style-type: none"> ・2級までの基本動作及び応用動作の復習 ・さまざまなテンポにも対応できるようにする ・確実な動作とともに安定した動きとアピールできる力を身につける
60分×1	応用動作7 (T字の応用課題 MTP、4拍、2拍、1拍)	<ul style="list-style-type: none"> ・T字の応用 アジャストステップ、FMの歩数、フロントステージ、ベルアクション、手拍子等を使用しさまざまな動きに対する対応力を身につける ・T字の検定課題は当日担当講師が出題 テンポ J=120 ・MTP、4拍、2拍、1拍の方向や歩数、ベルアクション、手拍子等は講師が指示する (例題) MTP MT8-FM4-LMTP4-FM4-LMTP4(180)-FM4-RTMTP4-FM4-RMTP4(180)手拍子あり 4拍 RO12-LF4-FM8-RF4-RM8-MT4 2拍 FM2-3QT2-FM2-AF2-FM2-RF2-FM2-AF2 1拍 FM8(LS on 1,Front Stage,RS on 8)-FM6(5mAS)-RO12(RM)-MT8
60分×1	応用動作8 (個人)	<ul style="list-style-type: none"> ・応用動作の検定課題提示(原則として講師が作成する) 8+128+8拍の検定課題 テンポJ=132 スペース 10m×10m ・4級、3級、2級で修得した動きをもとにさまざまな動きを取り入れる (例題) MT8-RCO12-FM4-MM12-AF4 RP&FM8(2人組RP)-RPC4(180,2人組)-RMTP4(180)-MM16 RO6-FTL10-LC8(RM)-MT4-LMTP4 Close8(Center)-MT4(Low)-Open3- H1-LOT8-LSL4(Front Change on 2~3)-AF4-MT8
60分×1	応用動作9 (個人)	<ul style="list-style-type: none"> ・より正確なポジションワークを目指す ・より正確なラインの合わせ方を学ぶ ・個人の動作の追求を行う
60分×1	応用動作10	<ul style="list-style-type: none"> ・検定課題を中心とした復習 T字の応用課題(MTP、4拍、2拍、1拍) コンビネーション課題(検定課題提示)
準備する物	筆記用具、体育館シューズ	