

M&M コース

グレード【3級】 指導時間(60分×4単位)

目標	さまざまな基本動作を体験し、正確な動きを身につける。	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	基本動作5 (L字=MTP、4拍、1拍)	<ul style="list-style-type: none"> ・4級の基本動作の復習 静止間の動作 4級のL字の検定課題 ・L字検定課題 MTP 4拍 1拍 (テンポ\uparrow=120) MT8-FM8-LMTP4-FM8-LMTP4(180)-FM8-RMTP4-FM8-RMTP4(180) FM8-LF4-FM8-AF4-FM8-RF4-FM8-AF4 FM8(LS on 8)-FM8(TTR on 8)-FM8(3QS on 8)-FM8(TTR on 8)-MT8
60分×1	基本動作6 (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 オブリーク(LO,RO) オブリークターン(LOT,ROT) クロス(LC,RC) ピンフィールセンター (LPC,RPC) クロスオーバー(LCO,RCO) ・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 オブリーク/MT8-LO12-LMTP4(180)-LO12-LMTP4 (180)など クロス/RC8-LSL8-RC8-MT8(Low)-RM8-MT8(Low)など ピンフィールセンター/ FM4-MT4(Low)-RPC4-H4-FM4(TTRon4)-MT4(Low)など クロスオーバー/RCO12-RMTP4(180)-LCO12-LMTP4 (180)など
60分×1	基本動作7 (コンビネーション)	<ul style="list-style-type: none"> ・コンビネーション検定課題提示 8+128+8拍 テンポ\uparrow=112 スペース5m×5m 動きは4級で使用したものに上記のコンビネーションを加える 拍数は8+128+8拍で作成する ・コンビネーション検定課題は、「指導内容」の例題を使用してもよい (できれば担当講師が作成して出題する) (例題1) MT8-RP8-MT4-AF4-RTS8-MT4-AF4 RC8-FTL8(LS on 1,3,5,7)-LOT8-MT4-RMTP4(180) FM4-MT4-LPC6(90)-MT2-FM4-RMTP4(180)-MT8(High4,Low4) RCO12-LMTP4(180)-FM8-MT4-AF4-MT8 (例題2) MT8-LTS8-MT4-RF4-RC8-MT4-RMTP4(180) LOT8-FTL8(RS on 1,3,5,7)-MT4-RMTP4-FM&MT#8(L1,3,5,7) FM#6(AS)-AF2-RP8-MT4-LMTP4(180)-FM8(TTR on 8) FM4-MT4-RPC6(90)-MT2-FM4(TTR on 4)-FM8-AF4-MT8
60分×1	基本動作8 (練習)	<ul style="list-style-type: none"> ・検定課題を中心に基本動作の練習 L字(MTP、4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	