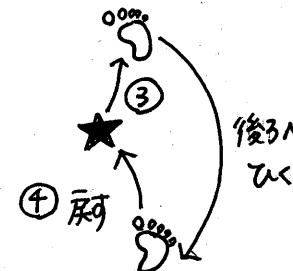
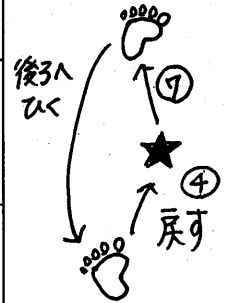


		主な流れ	指導ポイント		
3番	槍をさす動き	①スクワット→おへそ意識	スクワット→膝は90度以上曲げない おへそを覗き込むようにする	★立ち位置 〈右の槍〉 	
		②スクワット→おへそ意識			
		③左足を軸に右手右足で1歩踏み出す →右手右足を後ろにひいてねらう	左手は添える程度で右足に重心移動 ※体を反りすぎず、胸を張る		
		④右手だけ前にだし重心移動 →右足を軸足（左）に戻す	槍をさす動き ※重心移動で腕は大きく動かす		
		⑤スクワット→おへそ意識	スクワット→膝は90度以上曲げない おへそを覗き込むようにする		〈左の槍〉 
		⑥スクワット→おへそ意識			
		⑦右足を軸に左手左足で1歩踏み出す →左手左足を後ろにひいてねらう	左手は添える程度で右足に重心移動 ※体を反りすぎず、胸を張る		
		⑧左手だけ前にだし重心移動 →左足を軸足（右）に戻す	槍をさす動き ※重心移動で腕は大きく動かす		
4番		2番と同じ動き			