

M&M コース

グレード【4級】 指導時間(60分×4単位)

目標	正しい姿勢を身につけ、基本動作の習得とともにマーチングの楽しさを体験する	
時間(分)	講座名	指導内容
60分×1	基本動作1 (静止間の動作)	<ul style="list-style-type: none"> ・気をつけ(Attention) ・休め(At Ease) ・セットアップ(Set Up)、セットダウン(Set Down) ・ポイントの使い方(2歩間隔の並び方) ・整列(Dress) ・足踏み(Mark Time) ・方向転換(MTP、4拍)
60分×1	基本動作2 (L字=MTP、4拍)	<ul style="list-style-type: none"> ・前進(Forward March) ・L字検定課題 MTP 4拍 (テンポ J=112) MT8-FM8-LMTP4-FM8-LMTP4(180)-FM8-RMTP4-FM8-RMTP4(180) FM8-LF4-FM8-AF4-FM8-RF4-FM8-AF4-MT8
60分×1	基本動作3 (コンビネーション) コンビネーション 課題提示	<ul style="list-style-type: none"> ・ピンフィール ・トリックスピン ・フォロージャー ・FM&MT# ・MT&FM# ・FM#(AS) 等 ・コンビネーション検定課題提示 8+64+8拍の検定課題を1題提示、テンポJ=112 スペース5m×5m 動きはL字で修得したものとピンフィール、トリックスピン、フォロージャー等 ※トリックスピンは使用しなくてもよい ・4級のコンビネーション検定課題は、下記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-FM8-MT4-AF4-LP8-MT4-RMTP4(180) FM8-RF4-FTL8(RS on 1,3,5,7)-RMTP4-FM8-MT4-AF4 (例題2) MT8-LP8-MT4-RMTP4-FTL8(RS on 1,3,5,7)-MT4-RF4 LTS8-MT4-RMTP4(180)-LP8-MT4-AF4-MT8
60分×1	基本動作4 (練習)	<ul style="list-style-type: none"> ・検定課題を中心に基本動作の練習 静止間の動作 L字(MTP、4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	