

ペア・パフォーマンス（規定演技）

曲名： "一つ星" 歌： 時間：1分18秒

歌詞 ▶ (前奏) ♪ ~ ♪ ~ ♪ ~ ♪ ~ ♪ ~ ♪ ~



曲に合わせてボールをその場でバウンドさせ、2人のタイミングを合わせて場所を交代する。ボールをバウンドさせる位置が動かないようにして2回行い、最初のボールに戻る。

きっと本当は怖かった 失敗すること 傷つくこと



ボールを床に置いて、膝をついてのり、両手両足バランスを行う。タイミングを合わせてボールから手を離し、正座バランスを行う

だけど君と出会って分かったんだ そうやって強くなれることを



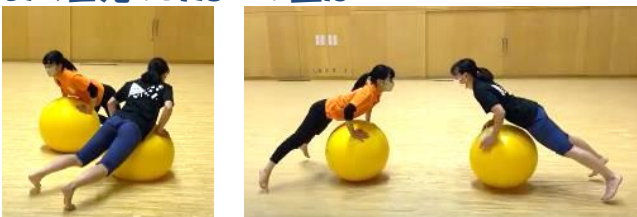
ボールに手をつけてペアの中心方向に転がり、ボールに座る。手をつないで相手のボールに足を乗せてペアいすバランスを行う。タイミングを合わせて手を開き、片手をつないだペアいすバランスを行う（片足はついていても良い）

♪ ~



ボールから足を下ろし、斜め方向に歩いて転がりながらボールに背中に乗る。（斜めの方向は左右どちらでも良い）同じタイミングで背中バウンドを行い、同じタイミングで手を使わずにバウンドの力のみで立ち上がる

あの日見つけた一つ星は



ボールの上にお腹を寄せ、同じリズムでボールに手を突いたままお腹バウンドを行い、体の向きを回転させながら互いに向かい合う

幻なんかじゃないから 曇り空をこえて



ボールをたたいて右手タッチ、ボールをたたいて左手タッチ、ボールをたたいて両手タッチの動きを2セット行い、タイミングを合わせながら横ローリングを行い、仰向けになる

探しに行こう 誰にも譲れない

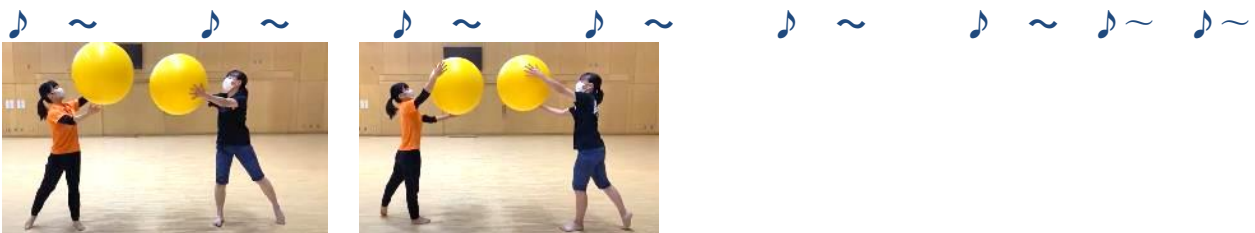


手拍子して右手タッチ、手拍子して左手タッチ、手拍子して両手タッチの動きを2セット行い、タイミングを合わせながら横ローリングを行い、腹ばいに戻る。

光を



ひとりずつスーパーマンでボールの上を転がり、手を離さずにもう一人もスーパーマンを行う。
(相手のボールにお腹を乗せるくらいまで転がる)



ボールを両手で抱えて横振りを行いながら身体の向きを変えたら、すぐにボールを投げてボール同士をぶつけて、跳ね返ったボールをキャッチする。もう一度横振りを行いながら向きを変えてすぐにボールを投げてボール同士をぶつける



同じタイミングでボールを投げ上げて、落ちてきたボールを1回バウンドさせ、2人で協力してはさんで止める。
2人ではさんだボールをゆっくり持ち上げてポーズ