

ウオーミングアップ 01

Gtr I

T

A

B

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

ウオーミングアップ 02

Gtr I

T

A

B

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

T

A

B

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5 1 2 3 4 2 3 4 5

T

A

B

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

T

A

B

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1 5 4 3 2 4 3 2 1

ウオーミングアップ 03

Gtr I

T: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 A: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 B: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

ウオーミングアップ 04

Gtr I

T: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 A: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 B: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

T: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 A: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4
 B: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4