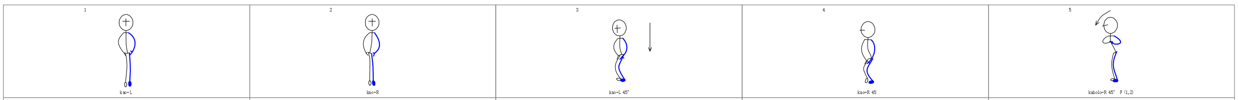
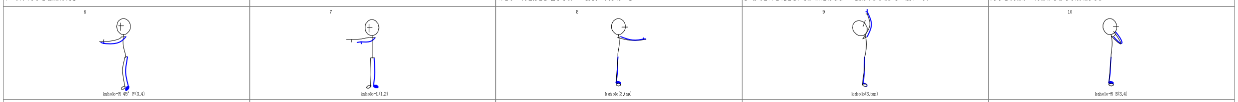
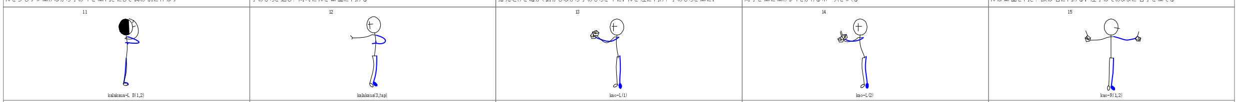
カワイプナヘレ



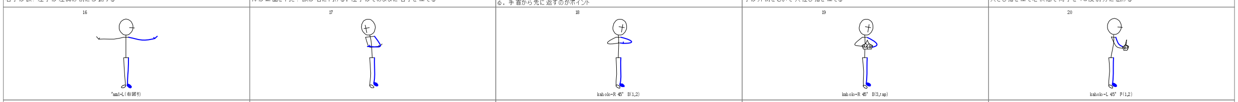
1 kao-L	2 kao-R	3 kao-L 45°	4 kao-R 45	5 kaholo-R 45° F (1,2)
				NOU E
ポーズ，両手を腰に添える		体をゆっくりとおとし右ななめ45度前へ向かわせる	しっかりと体を落とし，その状態のまま45度のポジションで1度ポーズ	両手を胸にゆっくりあげながら斜めにダウン



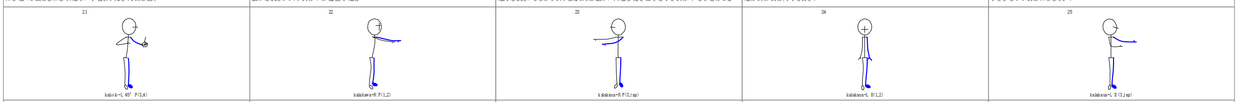
6 kaholo-R 45° F(3,4)	7 kaholo-L(1,2)	8 kaholo(3,tap)	9 kaholo(3,tap)	10 kaholo-R B(3,4)
KAWAI〜	〜PUNA〜	〜HELE	KU'U LEI	ALOHA MAE
体を少しずつ上げながら手の平を上向きにして胸の前に伸ばす	手のひらを返し，同時に体を正面に向ける	指先だけを細かく動かしながら手のひらを下に，体を左に向け，手のひらを上に。	両手を上に上げレイをかけるポーズをつくる	体は正面を向き，顔は右に向ける，左手はそのままに右手を立てる



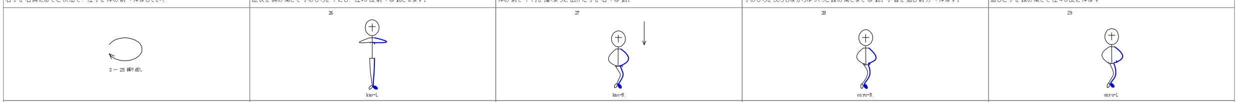
11 kalakaua-L B(1,2)	12 kalakaua(3,tap)	13 kao-L(1)	14 kao-L(2)	15 kao-R(1,2)
'O〜	〜LE	PILI	HEMO〜	〜'OLE.
右手は額，左手は左胸の前に移動する	体は正面を向き，顔は右に向ける，左手はそのままに右手を立てる	体は正面を向いたまま右45度前で手首をクロスする，このとき左手を上にして右手は握る，手首から先に返すのがポイント	手は外側をむいて人差し指を立てる	人さし指を立てた状態で両手を45度前方に広げる



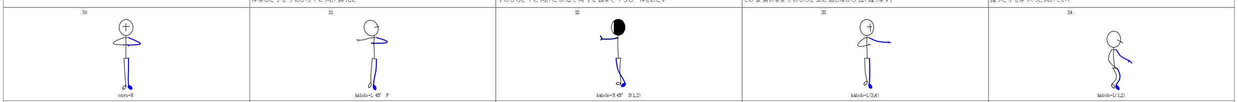
16 'ami-L(右回り)	17	18 kaholo-R 45° B(1,2)	19 kaholo-R 45° B(3,tap)	20 kaholo-L 45° F(1,2)
PILI PA'A	PONO		E HULI	HO'I
体を左45度にむけた状態で，手首より先を内側に返す	広げた腕をゆっくり胸の下の位置で組む	組んだ腕を，ひじから引っ張るように広げ，人差し指を立てた手を胸の中心で合わせる	左の胸の前に両手をおきく	手を少しづつ前に伸ばしていく



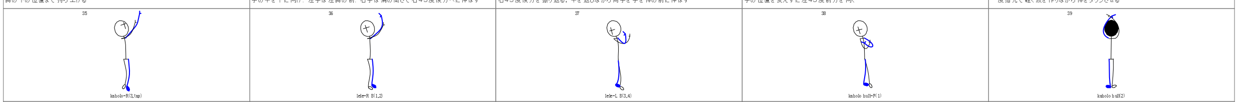
21 kaholo-L 45° F(3,4)	22 kalakaua-R F(1,2)	23 kalakaua-R F(3,tap)	24 kalakaua-L B(1,2)	25 kalakaua-L B (3,tap)
KAUA	E	KAWAI〜	PU〜	〜NAHELE
右手を右胸にあてた状態で，左手を体の前へ伸ばしていく	鹿杖を胸の高さで手のひらを下にし，左45度前へ移動させます。	体の前で半円を描くように広げた手を右へ移動。	手のひらを反らしながらゆっくりと腰の高さまで移動，手首を返し前方へ伸ばす。	返した手を腰の高さで左45度に伸ばす



3〜25 繰り返し	26 kao-L	27 kao-R	28 onyu-R	29 onyu-L
			KU	'OE
	伸ばした手を手のひら下に向け胸元に	手のひらを下に向けた状態で両手を腰まで下ろし，体をおとす	その姿勢のまま手のひらを上に返しながら強く握ります。	握った手をゆっくりと開いていく

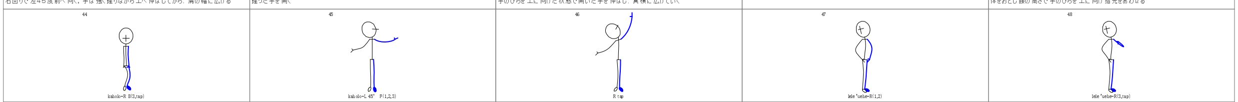


30 onyu-R	31 kaholo-L 45° F	32 kaholo-R 45° B(1,2)	33 kaholo-L(3,4)	34 kaholo-L(1,2)
ME KE KI〜	〜'EKI'E	I KA NANI	A'O WAI〜	〜LU〜
胸の下の位置まで持ち上げる	手の平を下に向け，左手は左胸の前，右手は肩の高さで右45度後方へに伸ばす	右45度後方を振り返る，平を返しながら両手を手を体の前に伸ばす	手の位置を変えずに左45度前方を向く	一度指先で軽く波を作りながら体をダウンさせる

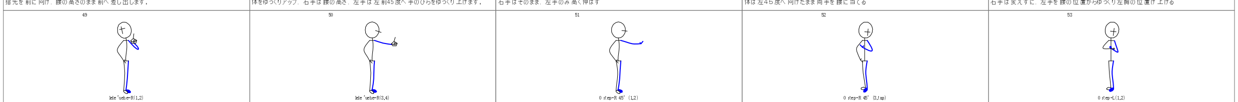


35 kaholo-R(3,tap)	36 lele-R B(1,2)	37 lele-L B(3,4)	38 kaholo huli-F(1)	39 kaholo huli(2)
〜KU	KU'U IPO	HENOHENO.	KU'U	WEHI O KA
体を伸ばし，左手は高く，右手は左手首より少し低い位置に移動する，手の平は外向き。	左手だけ手のひらを内側に返し，顔の前で交差する	右手のひらも同様に内側に返し肩の高さまで下ろす	両手を胸に当ててアロハのポーズ。	後ろ向きになり手を交差させたまま上げあげる

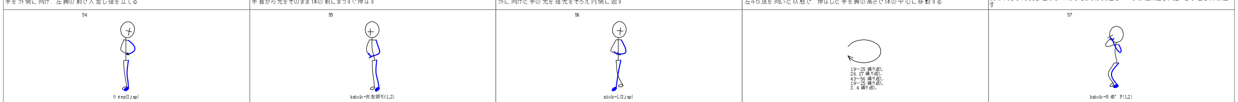
40 kaholo huli(3)	41 kaholo huli(4)tapなし	42	18〜25 くり返し 26〜42 くり返し 18〜25 くり返し 26，27 くり返し	43 kaholo-R B(1,2)
	PO			EIA
右回りで左45度前へ向く，手は強く握りながら上へ伸ばしてから，肩の幅に広げる	握った手を開く	手のひらを上に向けた状態で開いた手を伸ばし，真横に広げていく		体をおとし腰の高さで手のひらを上に向け指先をあわせる



44 kaholo-R B(3,tap)	45 kaholo-L 45° F(1,2,3)	46 R tap	47 lele 'uehe-R(1,2)	48 lele 'uehe-R(3,tap)
HO'I O	KEA〜	〜LI'I	KALI 'ANA I KA MEHA〜	〜ME〜
指先を前に向け，腰の高さのまま前へ差し出します。	体をゆっくりアップ，右手は腰の高さ，左手は左前45度へ手のひらをゆっくり上げます。	右手はそのまま，左手のみ高く伸ばす	体は左45度へ向けたまま両手を腰に当てる	右手は変えずに，左手を腰の位置からゆっくり左胸の位置げ上げる

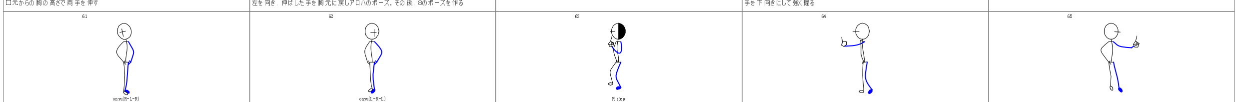


49 lele 'uehe-R(1,2)	50 lele 'uehe-R(3,4)	51 0 step-R 45° (1,2)	52 0 step-R 45° (3,tap)	53 0 step-L(1,2)
〜	〜HA	MEHAMEHA HO'I	AU.	'EHA'EHA
手を外側に向け，左胸の前で人差し指を立てる	手首から先をそのまま体の前にまっすぐ伸ばす	外に向けた手の先を指先をそろえ内側に返す	左45度を向いた状態で，伸ばした手を胸の高さで体の中心に移動する	胸の高さで両腕を左手が下になるように交差させ，手は強く握る，握った手首を外に返す



54 0 step(3,tap)	55 kaholo-R(左回り)(1,2)	56 aholo-L(3,tap)	19〜25 繰り返し 26，27 繰り返し 43〜56 繰り返し 19〜25 繰り返し 3，4 繰り返し	57 kaholo-R 45° F(1,2)
HO'I AU	E	HULI		PUANA
腰の高さで手首を一度戻し，外側に返す	握った手は下向きの状態で，肘から引っ張るようにクロスさせた手をゆっくり広げる。	体は左45度を向いた上体で，手の平を上向きに返しながら，肘から引っ張りるようにさらに広げる。		右45度前方に向き，口に手を添える

58 kaholo-R 45° (3,tap)	59 kaholo-L(1,2,3,tap)	9〜16 繰り返し	60	19〜25 繰り返し 3，4 繰り返し 57〜59 繰り返し 9〜16 繰り返し 60，19〜25 繰り返し
'IA KE	ALOHA		KE PONO	
口元からの胸の高さで両手を伸す	左を向き，伸ばした手を胸元に戻しアロハのポーズ，その後，8のポーズを作る		手を下向きにして強く握る	



61 onyu(R-L-R)	62 onyu(L-R-L)	63 R step	64	65
左45度を向いたまま腰に手を置く	反対側で同じ動きを繰り返す	右手は腰に置いたまま，左手を腰から胸に上げて人差し指を立てる	胸の高さで手を前方に伸ばす	手はそのまま，体重を右足に移動させながら，左45度へ向ける

66	67	68		
力強く内側に手のひらを返す	手を胸の中心へ移動する	右ささを若干落として，体を左45度に向ける，両手を手のひらを下向きに向け，腰の位置へゆっくり下ろす，エンディン		