

ALSOK スタジアム篇

| カウント | 歌詞 | 振り付け説明 | 振り付け |
|------------|-------------------------------------|--|------|
| カウント | 1・2・3・4 ALSOK! | 両手を下げた状態でスタート。 | |
| 1-8 | ホーム セキュリティの | 両手を外側から1回転させ、旗を後ろで担ぐようにしながら下に下ろし、手を外から内側に1回転しながら右足を前、左足を後ろへ出して、足を閉じる。 | |
| 1-8 | ALSOK! | 左手を上、右手を下げて右足のかかとを上げて、Sのポーズ。両手を下ろし、足を閉じる。 | |
| 1-8 | 安全安心 | 足を開き腰を落としながら右を向き、旗を胸の位置手首を使い上から下に2回転させる。ジャンプして後ろを向き、今度は左を向きながら、両手を上げる。 | |
| 1-8 | みまもり サポート! | 両手を右に伸ばし、肩の高さへ。両手を左に回転させながら、旗を後ろで担ぐようにして1回転し、さらに両手を外側から回転させ、両手を上げる。 | |
| 1-8 | 明日に 向かって | ボックスステップをしながら右手、左手の順で1回転させ、両手を上げる。 両足を閉じたり開いたりしながら右手を腰の位置で3回転し、両手を上げる。 | |
| 1-4 | 東京2020 | 両手を外側から内側へ1回転させ、右手のフラッグを頭上で投げて、キャッチ。左手は右手の動きに合わせる。 | |
| 1-8 | オフィシャル パートナー くらべれば! ALSOK! | 体を横に、両手を顔の前まで上げて、右足を後ろに、両手を回転させる。 | |
| 1-4 1-8 | | 右手、左手の順で腰のあたりで両手を交差。 両手を外側から下ろしながら右手のフラッグを頭上に投げ、体を1回転させ、キャッチ。 決めポーズは、両手を腰のあたりで止める。 | |