

フライト競技に関わる用語解説集

2015. 1. 31 版

	正式名称	略称/俗称	解説 (定義、意味)	備考 (参考資料)
あ	アーム・ムーブメント	アーム	エアロビック・パートにおける腕の動きのこと。	エアロビック指導教本
	アーム・ポジション		腕の位置のこと。肩位置以下をローポジション、肩位置をミドル・ポジション、肩位置以上をハイ・ポジションという。	エアロビック指導教本
	アライメント		関節を構成している骨の配列を指す。競技では正確な位置で身体(各部)を正しいポジションに保持することをいう。	エアロビック公式競技採点規則 エアロビック指導教本
	エアロビック・ムーブメント		ステップとそのコンビネーション、アーム・ムーブメントを用いてスタンディング・ポジションで遂行されるエアロビック動作の総称。	
	オリジナル・ルーティン		スポーツ・エアロビック(SA)で、フライト・リーダーが当日発表するルーティンのこと。SA 後半や全国フライト・エアロビック選手権、全国ユースフライト・エアロビック選手権のプログラムとして組み入れられる。	
か	課題ルーティン		フライト競技会で実施するプログラム。規定ルーティン、オリジナル・ルーティンで構成される。	
	課題曲		SA や全国フライト選手権(ユース・一般)で用いられる規定曲。主にスポーツエアロビック規定曲集「ヒートユアハート」を用いる。	
	規定ルーティン		スポーツエアロビック(SA)や全国大会で実施するプログラム。事前に講習会や映像等でルーティンが公開されている。	
	技術	テクニック	ある特定の動作について、その動作課題を解決する方法、手段。Technique(テクニック)	マイル. クルト, 1981. 佐藤徹, 1990.
	技能	スキル	技術をどの程度実現できるかという能力。Skill(スキル)	長澤靖夫, 1990.
	均一性		身体の軸を安定して保ちながら効率的に動きを伝道し、全身の協調的な動きを正しいフォームで行うために必要な技術要素。	エアロビック指導教本/ 技術教程ガイド
	コーディネーション能力		身体各部や感覚、知覚などを合理的に動員して巧みに調整し、身体を動かす能力。巧緻性、協応性ともいう。	
さ	ショートレバー		アーム・ムーブメントの中で、主に腕を屈曲させ、ショートルンジで使う動き。	
	ステップ・ムーブメント	ステップ	エアロビック・パートにおけるステップのこと。ステップ名称のほか、各ステップのつながりも意味に含まれる。主要なステップとして、第3版エアロビック技術教程P13-14「検定ステップ一覧表」が用いられる。	エアロビック技術教程
	スポーツエアロビック	SA	(公社)日本エアロビック連盟が主催するエアロビックの認定競技会。	
	全国フライト・エアロビック選手権大会		スポーツエアロビック各大会で選出された代表者で競われるフライト部門の全国大会。年齢別カテゴリーがあり、ユースは全国ユースフライト・エアロビック選手権大会、一般は全国フライト・エアロビック選手権大会が開催される。	
	スタンディング・ムーブメント		立位で行う動作。	
	スタンス		両足の開き方、立ち方のこと。閉脚した状態(クローズ)や自然な立ち位置(ナチュラル)をナロウスタンス、腰幅をミドルスタンス、それ以上をワイドスタンスという。	エアロビック指導教本

た	体力要素		主に、筋力、瞬発力（パワー）、スピード、敏捷性、柔軟性、平衡性（バランス）、心肺持久力、筋持久力を指す。競技会では、体力要素をベースとして、これらを巧みに調整して運動を行う能力や、直接的または間接的に体力要素を把握する動きを盛り込み、多面的な評価を行う。	エアロビック指導教本
	弾性	はずみ バウンス	身体を押し上げようとする床反力を生かして力を発生させ、歯切れのよい軽快な上下動を連続的に行うために必要な技術要素。	エアロビック指導教本 エアロビック技術教程
	転換性		身体各部の様々な動きを瞬間的かつ巧みに調整して、途切れることなく連続的に行うために必要な技術要素。	エアロビック指導教本 エアロビック技術教程
	動的リラクゼーション		リズムカルに動きながらリラックスを意識することで得る脱力感覚の俗語。動きのリズム変化を身に付け、多様な動きの習得に必要な要素。	機関誌 Smile Vol, 65 P10
は	ハイインパクト		エアロビックステップで、ジョグやジャンプなど、両足が床についていない瞬間がある着地の衝撃性が高いステップの俗称。	
	ビートテクニック		音楽のビートに同調して連続的に動く技術で、エアロビックの基礎技術。弾性、均一性、転換性の3つの要素で構成される。	エアロビック指導教本 エアロビック技術教程
	BPM	ビーピーエム	Beats Per Minute の略。音楽のテンポを示す単位で1分間にカウントされるビートの数。数字が大きいくほどテンポが速くなる。	
	プレイスメント		配置の意。パフォーマンスに必要なポジション、アライメント、ボディーラインの配置を意識することで、美的表現の基本となる身体操作力が養成される。	機関誌 Smile Vol, 66 P8
	フライト競技		課題ルーティンを実施する中で、エアロビックの技能と美的表現を競い合うチャレンジ競技の1種目。	
	フライト競技会プログラム		スポーツエアロビックや全国大会など各大会で実施されるプログラム（構成や時間等）には、規定ルーティンやオリジナル・ルーティンがある。詳細はホームページ（競技規則）や大会チラシなどで確認できる。	
	フライト・リーダー		各競技会で動きの説明や課題ルーティンの進行・指導を行う人。	
	フロア・ムーブメント		足の裏以外がフロアに接地する動作をいう。	エアロビック指導教本
	フリーレッグ		空中にあって自由に動く脚をいう。	エアロビック指導教本
	ボディーライン		身体の締め方のポイントとベクトルラインを指す。ボディーラインを意識することで、各動作での正しいプレイスメントが構築され、ムリ、ムダのない「美しい動作」の基礎となる。	機関誌 Smile Vol, 64 P8
ま	面		動作面として身体を左右に分ける矢状面、前後に分ける前頭面（全額面）、上下に分ける水平面がある。	
ら	力動性	ダイナミズム	力強さや迫力、活力、雄大さのある動きを表す芸術的表現の1つ。主に移動距離の大きさ、跳躍の高さ、動作の大きさや切り返しの素早さが力動性の要素となる。技術的・体力的には、振り幅、パワーが主に関与する。	
	ローインパクト		エアロビックステップで、片方の足が床についている着地の衝撃性が少ないステップの俗称。	
	ロングレバー		アーム・ムーブメントの中で、主に腕を伸展させ、ロングレンジで使う動きをいう。	