

★エンジョイ・チーム部門

❖競技概要: エアロビックと各種ダンスや体操、ヒップホップなどを自由に組み合わせた振付を3~15人で楽しく踊るチーム部門。技術より服装や振り付けチームワークやエンジョイ度、パフォーマンス性を評価する。

★エンジョイ・エクササイズ部門

❖競技概要: リーダーの動きに合わせて一斉に動いて行うオープンエクササイズ方式の部門。エアロビック初級者を対象にした参加型の競技で、技術よりエンジョイ度を評価する。

	エンジョイ・チーム部門	エンジョイ・エクササイズ部門
年齢	年齢制限なし	17才以上(大会開催年度の12月31日現在)
構成人数	3~15人	個人参加
競技エリア	概ね10m x 10m程度	オープンエリアで一斉に実施
演技/競技時間	2分以内	40分程度
服装規定	原則自由。ただし、途中で着脱したりせず、最初から最後まで変わらない服装であること。帽子、スカーフ等の着用も可だが途中落ちたりしないものであること。	
競技方法	<p>❖以下3つの必修動作をルーティンに組み込んで演技する。エアロビックのステップや動作の他、ダンス、体操、ヨガ、フラダンス等とのコラボレーションも可。ただし、手具の使用は不可。</p> <p>1. ハイレッグ・キック: 両足を揃えた状態から、軸脚で弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方(矢上面)に振り上げる。</p> <p>2. プッシュ・アップ: フロアに両手を着き、腕立て伏せを行う。膝付きも可。</p> <p>3. ジャンピング・ジャック: 両足を揃えた状態から、軽くジャンプして左右対称に脚を開いたり、閉じたりする。</p> <p>※それぞれ2回連続で行う。 ※実施順や使用回数は自由。(例: 2回連続のジャンピング・ジャックを演技に2回組み込んでも可) ※メンバー全員が同じタイミングで2回連続して実施する。ただし、身体の向きや移動は自由。</p>	<p>❖BPM120~140程度の曲を使用。以下ABCの3つのブロックそれぞれに課題ステップ等を組み込み、リーダーの動きや指示に合わせてエクササイズを楽しむ。音楽のテンポに合わせて、技術レベルに関係なく幅広い年齢層が楽しめるように配慮する。</p> <p>各ブロックのつながりは原則、音楽の変更程度とするが、競技当日の環境を配慮し、適宜休憩を挟むものとする。</p> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ウォームアップ (120BPM :5分)</div> ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Aブロック: グレープバイン、レッグカール (120BPM:10分)</div> ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Bブロック: シャッセ、ツイスト、ニーリフト (130BPM~:10分)</div> ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Cブロック: ランジ、バランス、ポーズ (120BPM:10分)</div> ↓ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ストレッチ (5分)</div> </div> <p>※A・Bブロックの課題ステップは、16カウント以上反復する。 ※BブロックとCブロックの前で2回音楽のテンポを変える。</p>
禁止動作	特になし	
審判	審査は、JAF認定審判員が判定する。主任はB級以上 最小審判員数:3名(主任1名、その他2名以上)	

採点基準	❖表現力、エンジョイ度を採点后、上位チームにそれぞれ適した賞名をつけて発表		❖以下の賞名に相応しい選手を複数ピックアップして上位者を発表。発表人数は参加人数や大会毎の条件による。 <ul style="list-style-type: none"> ・ MVP 賞 ・ エンジョイ賞 ・ スマイル賞 ・ コスチューム賞 ・ スキル賞 ・ パフォーマンス賞 ※ 大会特別賞など主催者独自の賞もあり。	
	点数	エンジョイ度		評価内容
	10.0	優れている ★★★★★		音楽を活かしたコレオグラフィーやフォーメーション、ウエアが独創的で表現力の高いユニークな作品。メンバー全員が演技を心から楽しんでいて観る人をも魅了するエンジョイ度抜群のパフォーマンス。
	9.0	大変良い ★★★★★		音楽を活用し、コレオグラフィーやフォーメーション、ウエアなどに多くの工夫が見られる作品。必修動作の創造性も高い。メンバーの一体感が伝わるエンジョイ度の高いパフォーマンス。
	8.0	良い ★★★★		音楽と動きがマッチ。フォーメーションや必修動作にも工夫が見られる作品。メンバー全員がまとまりよく動いて、チームとしてエンジョイしているパフォーマンス。
	7.0	普通 ★★★		フォーメーションの変化や必修動作はシンプルだが、全体的にはメンバーのそれぞれが音楽のリズムにのって楽しげに動いているパフォーマンス。
	6.0	やや劣る ★★		音楽がBGMに近く動きとの関連性が低い。フォーメーションの変化にムリがあったり、全く工夫がなかったりする。表現する意欲も元気さも全く感じられないエンジョイ度の低いパフォーマンス。
5.0	劣る ★	音楽が完全なBGMとなってしまう、動きも全く合っていない。フォーメーションは変化せず定位置のまま。個人がバラバラに動いているだけでエンジョイ度がかなり低い残念なパフォーマンス。		
	❖賞名 <ul style="list-style-type: none"> ・ MVP 賞 ・ チームワーク賞 ・ コリオグラフィー賞 ・ ミュージカルティ賞 ・ パフォーマンス賞 ・ オリジナル賞 ・ スマイル賞 ※大会特別賞など主催者独自の賞もあり。			
主任減点	<ul style="list-style-type: none"> ・必修動作を行わなかった場合 -1.0/動作(2つ行わない場合は-2.0) ・着衣したものが落ちるなどの服装違反 -0.5/回 			

※エンジョイ・エクササイズ部門のリード方法の具体例をユーチューブで動画配信。

※エンジョイ・エクササイズ部門における県からの代表者は10名程度を予定。

※各県の代表者・代表チームによる全国大会では別途賞名を検討して該当者・チームを選出し表彰する。全国大会の日程は後日公表。