

ジュニア・エアロビック技能検定 採点表 [J-3級]

検定員氏名 _____

◇採点表

グループ	課題動作	受検番号				
A 歩く 走る	1. ウォーキング					
	2. ジョギング					
B はずむ	3. ランジ					
	4. ジャンピングジャック					
	5. ケンケン					
C 蹴る	6. ニーアップ					
	7. キック					
	8. スキップ					
D 跳ぶ	9. シャッセ (リープ)					
	10. 垂直ジャンプ+エアージャック (ジャンプ)					
E 止まる	11. ポーズ					
	12. バランス					
F 伸ばす	13. 前後開脚 (スプリット)					
	14. 左右開脚 (スプリット)					
G 支える	15. サポート					
	16. プッシュアップ					

評価	内容	評価点の内訳				
A (3点)	課題動作を正しく実施し、評価・指導のポイントを全てクリアしている。	3×	3×	3×	3×	3×
B (2点)	評価・指導のポイントで、1つクリアできない項目がある。又は、実施方法が違う。	2×	2×	2×	2×	2×
C (1点)	評価・指導のポイントで、2つ以上クリアできない項目がある。又は、課題と異なる動作を実施している。	1×	1×	1×	1×	1×
※加味点2点	明るく元気な声であいさつができる。笑顔で前向きに実施している。など					
合計 (点)						

35点以上合格	合・否	合・否	合・否	合・否	合・否
----------------	-----	-----	-----	-----	-----

20 年 月 日

主管団体 _____