

ジュニア・エアロビク技能検定採点表【J-1級】

検定員氏名 _____

受検番号 _____

氏名 _____

| A | 課題動作 | 項目 | | | 点数 |
|----|----------|-------|---------|--|----|
| | | リズム | アセト、正確 | | |
| 歩く | 1.ウォーキング | リズム | アセト、正確 | | |
| | | フォーム | 姿勢 | | |
| | | スペース | 向き、左右均等 | | |
| | | 連結 | スムーズ | | |
| | | 伸びやかさ | 手足伸び伸び | | |
| 走る | 2.ジョギング | リズム | 正確 | | |
| | | はずみ | 軸足 | | |
| | | フォーム | 姿勢、手足、顔 | | |
| | | スペース | 横一直線 | | |
| | | | 左右均等 | | |
| | | 連結 | 明確 | | |

| D | 課題動作 | 項目 | | | 点数 |
|----------------------------|----------------------------|------|--------------|--|----|
| | | リズム | アセト | | |
| 跳ぶ | 9.リープ | リズム | アセト | | |
| | | リープ | 遠くへ跳ぶ | | |
| | | フォーム | 姿勢 | | |
| | | フォーム | ポジション | | |
| | | スペース | 左右対称 | | |
| | | 連結 | 連続的 | | |
| 10.エアージャック +エアータン(ジャンプ) | 10.エアージャック +エアータン(ジャンプ) | リズム | 正確 | | |
| | | フォーム | 姿勢 | | |
| | | フォーム | ポジション | | |
| | | スペース | 真上に跳ぶ 1回転 | | |
| | | ジャンプ | 鋭く | | |
| | | 連結 | 連続的 | | |

| B | 課題動作 | 項目 | | | 点数 | |
|--------|------------------|------------------|-------------|-------|----|--|
| | | リズム | 正確 | | | |
| はずむ | 3.ランジ | リズム | 正確 | | | |
| | | はずみ | 弾んで前進 | | | |
| | | フォーム | 姿勢 | | | |
| | | フォーム | 膝・肘 | | | |
| | | スペース | 大きく移動 | | | |
| | 4.ジャンピング ジャック | 4.ジャンピング ジャック | リズム | 同じリズム | | |
| | | | はずみ | 均等 | | |
| | | | フォーム | ポジション | | |
| | | | フォーム | 姿勢 | | |
| | | | 連結 | 明確 | | |
| 5.ケンケン | 5.ケンケン | リズム | 正確 | | | |
| | | はずみ | 軽快 | | | |
| | | | 低位置で回転 | | | |
| | | フォーム | 姿勢 ポジション | | | |
| | | 連結 | 明確 | | | |
| | | スペース | 左右大きく | | | |

| E | 課題動作 | 項目 | | | 点数 | |
|-----|---------|---------|-----------|--------|----|--|
| | | リズム | 刈刈、北・ト | | | |
| 止まる | 11.ポーズ | リズム | 刈刈、北・ト | | | |
| | | フォーム | 美しい姿勢 | | | |
| | | フォーム | ポジション | | | |
| | | スペース | 回転、左右対称 | | | |
| | | 安定 | | | | |
| | 12.バランス | 12.バランス | 8カウント静止 | | | |
| | | | フォーム姿勢 | 全身を伸ばす | | |
| | | | フォームポジション | 膝、足首 | | |
| | | | 安定 | 片脚バランス | | |

| F | 課題動作 | 項目 | | | 点数 | | |
|-----|--------------------|--------------------|-----------|--------|----|--|--|
| | | リズム | 刈刈、北・ト | | | | |
| 伸ばす | 13.前後開脚 (スプリット) | 8カウント静止 | | | | | |
| | | フォーム姿勢 | 力まない | | | | |
| | | フォームポジション | 膝・足首伸ばす | | | | |
| | | 安定 | かまず、スムーズ | | | | |
| | | 180度程度 | | | | | |
| | | 14.左右開脚 (スプリット) | フォーム姿勢 | 腹を床に、尻 | | | |
| | | | フォームポジション | 脚をきれいに | | | |
| | 連結 | | スムーズに | | | | |
| | 180度程度 | | | | | | |
| | 0cm(床につける) | | | | | | |

| C | 課題動作 | 項目 | | | 点数 | |
|--------|---------|-----------|-----------|----------|----|--|
| | | リズム | 刈刈 | | | |
| 蹴る | 6.ニーアップ | リズム | 刈刈 | | | |
| | | はずみ | 軽快 | | | |
| | | フォーム | 姿勢 | | | |
| | | フォーム | ポジション | | | |
| | | 連結 | 連続的、正確 | | | |
| | 7.キック | 7.キック | リズム | 連続的 | | |
| | | | はずみ | 軽快 | | |
| | | | フォーム姿勢 | 安定した姿勢 | | |
| | | | フォームポジション | 肩位置、膝・足首 | | |
| | | | スペース | 定位置 | | |
| 8.スキップ | 8.スキップ | はずみ | 弾力的 | | | |
| | | フォーム姿勢 | 姿勢を保つ | | | |
| | | フォームポジション | きれいなライン | | | |
| | | スペース | 軌跡明確大移動 | | | |

| G | 課題動作 | 項目 | | | 点数 | |
|-----|------------|------------|-----------|---------|----|--|
| | | リズム | 8c静止 | | | |
| 支える | 15.サポート | リズム | 8c静止 | | | |
| | | フォーム姿勢 | 背中 | | | |
| | | フォームポジション | 膝・足首床と並行 | | | |
| | | 安定 | 余裕、静かに | | | |
| | 16.プッシュアップ | 16.プッシュアップ | リズム | 4c、リズムカ | | |
| | | | フォーム姿勢 | 直線 | | |
| | | | フォームポジション | 膝伸ばし | | |
| | | | 床から10cm以内 | | | |

【評価】

| | | | | |
|-----|-------------------|-----|----|---|
| 3点 | 評価項目すべてが○ | 3点× | 個= | 点 |
| 2点 | 評価項目1つが× | 2点× | 個= | 点 |
| 1点 | 評価項目2つ以上が× | 1点× | 個= | 点 |
| 加味点 | 2点(意欲、アピール、笑顔、挨拶) | | | 点 |
| 合計点 | | | | 点 |

合格 不合格

※50点満点 40点以上合格