

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-2級】

No.1

検定員氏名 \_\_\_\_\_

グループ	課題動作	氏名 評価項目	1		2		評価項目	3		4	
			チェック	点数	チェック	点数		チェック	点数	チェック	点数
A.歩く	1.ウォーキング	リズム					リズム				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				
走る	2.ジョギング	リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				
		リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				
		リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
B.はずむ	3. ランジ	フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		連結					連結				
		スペース					スペース				
	4.ジャンピングジャック	リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
	5. ケンケン	スペース					スペース				
		リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				
		リズム					リズム				
		はずみ					はずみ				
C.蹴る	6. ニーアップ	フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				
		リズム					リズム				
	7.キック	はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		リズム					リズム				
	8.スキップ	はずみ					はずみ				
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		スペース					スペース				

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-2級】

No.2

検定員氏名

	課題動作	1		2		課題動作	3		4	
		チェック	点数	チェック	点数		チェック	点数	チェック	点数
D.跳ぶ	9.シャッセ(リープ)	リズム				リズム				
		リープ				リープ				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		連結				連結				
		スペース				スペース				
	10.エアージャック +タックジャンプ (ジャンプ)	リズム				リズム				
		ジャンプ				ジャンプ				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
連結					連結					
	スペース				スペース					
E.止まる	11.ポーズ	リズム				リズム				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		連結				連結				
		スペース				スペース				
		安定				安定				
	12.バランス	リズム				リズム				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		連結				連結				
安定					安定					
F.伸ばす	13.前屈(スプリット)	フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		8c静止				8c静止				
		135度以上				135度以上				
	14.開脚(スプリット)	フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		8c静止				8c静止				
		180度以上				180度以上				
	接地				接地					
G.支える	15.サポート	リズム				リズム				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		安定				安定				
	16.プッシュアップ	リズム				リズム				
		フォーム/姿勢				フォーム/姿勢				
		フォーム/ポジション				フォーム/ポジション				
		10cm				10cm				

〈評価〉			1	2	3	4
3点	評価ポイントすべて○	3×	個= 点	個= 点	3点	個= 点
2点	課題が1つ	2×	個= 点	個= 点	2点	個= 点
1点	課題が2つ以上	1×	個= 点	個= 点	1点	個= 点
加味点	2点(挨拶・意欲・笑顔)				加味点	
合計点			点	点	点	点

50点満点	40点以上 合格	合・否	合・否	合・否	合・否
-------	----------	-----	-----	-----	-----