

# ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-4級】

検定員氏名

グループ	課題動作	評価項目	1		2		3		4		5		評価項目		
			チェック	点数	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  走る	1.ウォーキング	リズム											リズム		
		フォーム											フォーム		
		スペース											スペース		
	2.ジョギング	リズム												リズム	
		フォーム												フォーム	
		スペース												スペース	
B.はずむ	3.ランジ	リズム												リズム	
		はずみ												はずみ	
		フォーム												フォーム	
	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													フォーム
	5.ケンケン+ギャロップ	リズム													リズム
		はずみ													はずみ
		フォーム													フォーム
		スペース													スペース
	C.蹴る	6.ニーアップ	リズム												リズム
			はずみ												はずみ
フォーム														フォーム	
7.キック		リズム													リズム
		はずみ													はずみ
		フォーム													フォーム
8.スキップ		リズム													リズム
		はずみ													はずみ
		フォーム													フォーム
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													フォーム
		スペース													スペース
	10.エアージャック(ジャンプ)	リズム													リズム
		ジャンプ													ジャンプ
		フォーム													フォーム
E.止まる	11.ポーズ	リズム													リズム
		ジャンプ													ジャンプ
		フォーム													フォーム
	12.バランス	リズム													リズム
		フォーム													フォーム
		安定													安定
F.伸ばす	13.前屈(スプリット)	フォーム													フォーム
		安定													安定
		両手床													両手床
	14.開脚(スプリット)	フォーム													フォーム
		8c静止													8c静止
		肘を床 90度													肘を床 90度
G.支える	15.サポート	リズム													リズム
		フォーム													フォーム
		4cアップ													4cアップ
	16.プッシュアップ	リズム													リズム
		フォーム													フォーム
		安定													安定

《評価》		1	2	3	4	
3点	評価ポイントすべて○	3×	個 = 点	個 = 点	個 = 点	個 = 点
2点	課題が1つ	2×	個 = 点	個 = 点	個 = 点	個 = 点
1点	課題が2つ以上	1×	個 = 点	個 = 点	個 = 点	個 = 点
加味点	2点(挨拶・意欲・笑顔)		点	点	点	点
合計点			点	点	点	点
50点満点 35点以上 合格			合・否	合・否	合・否	合・否