

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-5級】

検定員氏名 _____

グループ	課題動作	氏名	1		2		3		4		5		評価項目	
		評価項目	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
		元気												元気
	2.ジョギング	リズム												リズム
		フォーム												フォーム
		元気												元気
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.片脚はずみ (ケンケン)	リズム												リズム
		はずみ												はずみ
		元気												元気
C.蹴る	6.ニーアップ	リズム											リズム	
		フォーム												フォーム
		元気												元気
	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.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.ジャンプ	リズム												リズム
		ジャンプ												ジャンプ
E.止まる	11.ポーズ	リズム											リズム	
		フォーム												フォーム
		元気												元気
	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	
		8c静止												8c静止
		顔付け												顔付け
	14.開脚(スプリット)	フォーム(姿勢)												フォーム(姿勢)
		フォーム(P)												フォーム(P)
		8c静止 90度												8c静止 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
		2cアップ												2c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	5
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 30点以上 合格			合・否	合・否	合・否	合・否