

ジュニア・エアロビック技能検定 結果通知書 J-5 級

受検番号 _____

氏 名 _____

点

合格 不合格

◆30 点以上が合格です。何点とれたかな？次の検定会では下の表を参考にして、がんばりましょう！

	グループ	課題動作	良い	劣る
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 片脚はずみ（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 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 前屈（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		

※特に良かった点と劣っていた点について印がついています。

年 月 日

主管団体 _____

ジュニア・エアロビック検定 結果通知書 J-4 級

受検番号 _____

氏 名 _____

点

合格 不合格

◆35 点以上が合格です。何点とれたかな？次の検定会では下の表を参考にして、がんばりましょう！

	グループ	課題動作	良い	劣る
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+ギャロップ		
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 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 前屈（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		

※特に良かった点と劣っていた点について印がついています。

年 月 日

主管団体 _____

ジュニア・エアロビック検定 結果通知書 J-3 級

受検番号 _____

氏 名 _____

点

合格 不合格

◆35 点以上が合格です。何点とれたかな？次の検定会では下の表を参考にして、がんばりましょう！

	グループ	課題動作	良い	劣る
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		
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		

※特に良かった点と劣っていた点について印がついています。

年 月 日

主管団体 _____

ジュニア・エアロビック検定 結果通知書 J-2 級

受検番号 _____

氏 名 _____

点

合格 不合格

◆40 点以上が合格です。何点とれたかな？次の検定会では下の表を参考にして、がんばりましょう！

	グループ	課題動作	良い	劣る
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 エアージャック+タックジャンプ		
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		

※特に良かった点と劣っていた点について印がついています。

年 月 日

主管団体 _____

ジュニア・エアロビック検定 結果通知書 J-1 級

受検番号 _____

氏 名 _____

点

合格

不合格

◆40 点以上が合格です。何点とれたかな？

	グループ	課題動作	良い	劣る
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 リープ		
		10 エアージャック+エアーターン		
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		

※特に良かった点と劣っていた点について印がついています。

年 月 日

主管団体 _____