

「エアロビック技能検定」の概要

「エアロビック技能検定」は、スポーツとしてのエアロビックの技術レベルを評価するための検定システムです。合格の証しとして各級毎にバッジが進呈されることから“エアロビックのバッジテスト”とも呼ばれています。

この技能検定は、エアロビック技術の基本から応用まで段階的な基準となる『エアロビック技術教程』に基づいて構成されていることから、エアロビック指導やパフォーマンスの技術習得の指標となるものです。

この技能検定を実施する技能検定会は、都道府県エアロビック連盟のほか、認定校、競技登録クラブ、地域エアロビック・リーダーズ・サークル(LC)等で随時開催されています。

〔エアロビック技能検定の特徴〕

- より良いパフォーマンスを目指すための技術習得の指標となる。
- 指導者において、ムリがなく、段階的な指導をすすめるための指標となる。
- エアロビック普及における一貫指導の基準となる。
- バッジテストにより、エアロビックを継続して行なうモチベーションづくりとなる。

■エアロビック技能検定と技術教程の体系

技能検定級	エアロビック技術教程		
	段階	ねらい	めあて
10	基本 (基本技術)	○慣れる リズムや動きに慣れる	リズムをとりながら、体の部分的な動きを音楽の拍(ビート)に合わせることができる。
9			ビートに合わせて体全体で動ける。
8			高さや広がりをもって、日常的な動きがリズムカルにできる。
7	初級 (基礎技術)	○高める 基礎的な動きをリズムカルにバランスよくできる	基礎技術を組み込んで連続的に動ける。
6			身につけた基礎技術を組み込んで、バランス良く配置した動きができる。
5	中級 (応用技術)	○広げる 多様な動きをリズムカルに正しくできる	応用技術を組み込んで、高さや広がりのある連続動作ができる。
4			音楽と調和した応用技術を組み込んで、まとまりの良い連続動作がスムーズにできる。
3	上級 (発展技術)	○深める 緩急のある洗練された動きや高度な動きをこなせる	発展技術を組み込んで、変化に富んだ多様で自由な連続動作ができる。
2			発展技術を組み込んで、空間を生かした緩急のある連続動作ができる。
1	特級 (独創的技術)	○極める 独創性を表現できる	独創的、個性的な連続動作で高度な表現ができる。

※5 級以上の認定登録者はエアロビック準指導員の実技試験免除。

※4 級以上の認定登録者はエアロビック準教師の実技試験免除。