

# J A F チームチャレンジ実施・採点要項

## 第1条（趣旨）

本要項は、社団法人日本エアロビック連盟（以下、「JAF」という）が主催又は後援して行う「チームチャレンジ」の採点規則（ルール）に関する事項を定めるものです。

## 第2条（定義）

チームチャレンジとは、3名以上でチーム編成し、ゆるやかなルールを使用して行う競技形態をいいます。主にエアロビックの愛好者を対象に日頃の練習や学習の成果を試したり、継続して取り組めるよう普及をすすめるものとします。

## 第3条（実施部門）

チームチャレンジの部門は、16歳以下を対象としたユース部門と17歳以上を対象とした一般部門の2部門とします。

## 第4条（対象年齢等）

各部門の年齢、チームの構成人数、演技時間は次の通りとします。

部門	年齢	構成人数	演技時間
ユース	16歳以下	3名以上	1分30秒～2分
一般	17歳以上	3名以上	1分30秒～2分

## 第5条（演技エリア）

演技エリアは、おおむね10m×10mとし、ステージまたは体育館のフロアを使って行うものとします。ただし、ステージを使用する場合は安全性を考慮し、演技エリア以上のスペースが十分に確保できるものとします。

## 第6条（服装）

動作がわかりやすいレオタードのような身体にフィットしたウェアを着用し、シューズは原則フィットネスシューズを使用します。また、髪は表情を隠したり、動作を行うのに支障のないようにまとめます。他のスポーツ競技と紛らわしい服装は不可とします。

## 第7条（必修動作）

演技時間の中に、次の動作を取り入れて演技を構成することが必要です。

- ①ジャンピングジャックを4回連続で行う。
- ②前方ヘキックを4回連続で行う。
- ③プッシュアップを4回連続で行う。

## 第8条（禁止事項）

演技構成において、手具や小道具を使用することは禁止とします。また、宙返りや側転など、アクロバットの動作も入れてはいけません。

## 第9条（審判）

審判は、都道府県連盟認定審判員及びJAF認定審判員3名以上で行います。

#### 第10条（採点規則）

演技の採点は、技術力、構成力、表現力の3つの観点から行います。

##### ①技術力（テクニック）

- ・音楽のリズムやビートにマッチした動作をしているか。
- ・チーム全員のタイミングが合っているか。
- ・チーム個々の技術レベルにムラがなく、動作の完成度が高いか。

##### ②構成力（コレオグラフィー&フォーメーション）

- ・必修動作が入っているか。
- ・全体的にエアロビックらしい演技構成（振付け）になっているか。
- ・人数に応じた演技構成や隊形（フォーメーション）になっているか。

##### ③表現力（プレゼンテーション）

- ・年齢層に相応しい表現となっているか。
- ・独創的な演技構成や隊形になっているか。
- ・音楽や服装と演技内容がハーモナイズ（調和）されているか。

#### 第11条（採点方法）

前条の採点内容から総合力として10点満点で評価します。

配点	評価
10.0～9.0点	大変すぐれている
8.9～8.0点	かなりすぐれている
7.9～7.0点	すぐれている
6.9～6.0点	ややすぐれている
5.9～5.0点	普通
4.9～3.0点	劣っている
2.9～1.0点	かなり劣っている

#### 第12条（主任審判による減点）

必修動作が実施されなかった場合には、主任審判より1.0の減点がなされます。

#### 第13条（附則）

1. 本採点要項は、平成17年4月1日より施行します。
2. 平成21年4月1日改定

## 細 則 事 項

---

### 第1条(演技全体の要点)

演技の要点は次の通りです。

- (1) 音楽とマッチしたリズムカルな動作(エアロビックらしさ)が大切です。
- (2) スポーティーな躍動感や元気が全身で表現されていることが大切です。
- (3) チームエアロビックは、一人の技能がすぐれていても、全体の評価にはつながりません。
- (4) 演技人数に合った演技構成が大切です。

### 第2条(必修動作構成の解説)

必修動作の構成の要点は次の通りです。

- (1) 必修動作は演技構成のなかで自由に取り入れることができます。それぞれ必修動作の構成順番や使用回数は自由です。
- (2) 必修動作はチーム全員が同じタイミングで4回連続して実施しなければなりません。その際、個々の身体の向きは自由です。また、移動しながら行っても構いません。
- (3) 必修動作に付加する腕や脚の動きは、回数にこだわらず自由に変化させても構いません。

### 第3条(必修動作の解説)

必修動作の実施のポイントは次の通りとします。

必修動作	実施のポイント
ジャンピングジャック	<ul style="list-style-type: none"><li>・両足を揃えた状態から、軽くジャンプして左右対称に脚を開いたり、閉じたりする。</li><li>・脚を開いた時に足先もやや外に向ける。</li><li>・膝は常に足先と同じ方向に向ける。</li><li>・上体をまっすぐに保ちながら、腰を折ったり反ったりしないよう行う。</li></ul>
キック	<ul style="list-style-type: none"><li>・両足を揃えた状態から、弾みながら片脚を膝をのばしたまま前方(矢上面)に振り上げる。</li><li>・上体をまっすぐに保ちながら、腰を折ったり反ったりしないよう行う。</li></ul>
プッシュアップ	<ul style="list-style-type: none"><li>・フロアに両手を着き、腕立て伏せを行う。</li><li>・足幅は自由。</li><li>・上体をまっすぐに保ちながら、腰を折ったり、反ったりしないよう行う。</li></ul>

### 第4条(表彰)

表彰の方法は、開催する大会毎によって取り決めるものとします。

### 第5条(附則)

- ①本細則は、平成17年4月1日より施行します。
- ②平成21年4月1日改定