

◆ 評価のポイント

技能検定ではエアロビックの特性を踏まえ「動きの出来映え」を評価します。  
ベーシックプログラムでは次のポイント进行评估します。

- ① 動きと音楽のビートのタイミングが合っているか
- ② 全身で軽やかに弾むように動いているか
- ③ 動き方に無駄や無理がないか
- ④ 全身の動きがまとまりよく、かつ伸びやかであるか
- ⑤ 姿勢やフォームが整っているか
- ⑥ 動きの連結がスムーズであるか
- ⑦ 呼吸が自然にリズムカルに行われているか
- ⑧ 視線が安定しているか
- ⑨ 意欲的ではつつとしてしているか
- ⑩ 明るく健康的な雰囲気であるか

◆ 評価方法

技能検定は以下の基準に基づいて0.5刻みに5点法（1.0点以上5.0点以下）により採点します。

- ① 10級から8級の検定では評定値が3.0点以上であれば合格となります。
- ② 7級から2級の検定では複数の検定員の評価点を平均します。その評定平均値が7～4級は3.5点以上、3～2級は4.0点以上の場合に合格となります。

評価点	評価	評価の内容
5	大変良い	動きのリズム性、正確性、効率性、全一性、一貫性、運動意欲など申し分のない躍動感あふれるパフォーマンスである。
4	良い	フォームやリズム性に欠点がなく、十分に動きをこなしている。不得手な動きがない。明るく生き生きとした存在感がある。
3	普通	無理のない連続動作として実施しているが、運動意欲も普通でマイペースな感じを受ける。目立って遂行度の低い動きはない。
2	やや劣る	動き全体が曖昧で遂行度が低い。動きにスピード感がなく、リズム性やフォームも気になる部分が多い。
1	劣る	動きの遂行度が目立って低く、ほとんどこなせない動きがある。漠然と運動をしている感じを受ける。

級	合格点
10級～8級	3.0以上
7級～4級	3.5以上
3級 2級	4.0以上