

◆ 評価のポイント

フリー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と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 意欲的ではつらつとしているか
- ⑩ 明るく健康的な雰囲気があるか
- ⑪ 動きの構成と音楽のフレーズがマッチしているか
- ⑫ 動きの選択に偏りがないか
- ⑬ 動きがバランスよく配列されているか
- ⑭ 動きのリズムバリエーションが多様であるか
- ⑮ 空間をバランスよく充分に利用しているか

◆ 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以上5.0以下）により採点します。

- ① フリープログラムの検定では複数の検定員の点数を平均化した評定平均値が5～4級は、3.5点以上、3級～1級は4.0点以上の場合に合格となります。
- ② フリープログラムの構成表とは故意に違う内容で演技が行われた場合の評価点は5～4級は3.5点以下、3級～1級は4.0点以下となります。
- ③ フリープログラムにおいて実施されなければならない4つの必修動作のうち、1つが欠如した場合の評価の上限を3.5点以下とします。また、2つ以上が欠如した場合は評価の上限を3.0点以下とします。

評価点	評価	評価の内容
5	大変良い	エアロビックの特性を生かした創造的な動きが、適切に配列された構成である。、空間を活用したダイナミックな移動や移行にも工夫がみられる。すべての動きが完成度の高い遂行度で実施され、全身から溢れるすぐれた表現力がある。
4	良い	スムーズに連続した動きで全体的にバランスよく構成されている。動きは無駄やむらなく遂行されている。洗練された表現力を持ち、エアロビックの特性も十分に理解している。
3	普通	音楽のビートとマッチしたリズムカルな動きで構成されている。目立って創造的な動きはないが、終始一貫して自然に動きをこなしている。運動への取り組みは意欲的である。
2	やや劣る	動きの構成上の不自然さが目立つ。空間の活用が少なく、技能以上の動作選択であったりする。意図的な表現力や運動に対する積極性に欠ける。
1	劣る	音楽を無視した動きの構成がみられる。リズムカルな動きもみられない。

級	合格点
5級～4級	3.5以上
3級～1級	4.0以上