

## ⊕エアロビック・ダンス部門

競技概要	4～8名で行うチーム競技。演技は全般を通して「7つの基本ステップ」をベースとしたダンスらしいエアロビック動作に加え、セカンド・スタイルとして、ストリート・ダンスを組み入れなくてはならない。演技全般を通じてテーマ性があり全体として一つの作品となるような構成であること。フォーメーション/構成の面白さや、チームワークの良さが重要となる競技である。アクロバティック・エレメントや難度エレメントを実施してもよいが、加点にはならず、振り付けにうまく調和されていなければならない。		
部門	16才以下の部 / 17才以上の部	構成人数	4～8名(性別を問わない)
競技エリア	概ね10m×10m	競技時間	1分20秒程度
使用曲	自由。ただし、戦争、暴力、宗教を想起させるような音楽は不可		
服装	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動作がわかりやすいウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可。演技のテーマに沿った演劇的な衣装も可だが、帽子、スカーフ、アクセサリ、小道具等は不可。着脱も不可。</li> <li>・ <b>髪はスポーティにまとめられていれば可とする。</b></li> <li>・ 個々の衣装は異なってもかまわないが、全体として調和していること。ただし、戦争、暴力、宗教を想起させるような衣装は不可。</li> </ul>		
演技構成	32～64 カウントのダンス	セカンド・スタイルとしてストリート・ダンスを行うこと	
	リフト	実施は任意だが、実施する場合は1回のみ可。リフトの基準は公式競技に準じ、禁止リフトの内容も公式競技に準ずる	
	難度エレメントの実施	制限はないが、加点にはならない	
	アクロバティック・エレメント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 単独での実施に制限はなく、難度エレメント1個との連結にも制限はないが、加点にもならない</li> <li>・ 最大2個のアクロバティック・エレメントのみの連結を最大3セット実施可だが、加点はなし</li> <li>-1人でも2個のアクロバティック・エレメントの連結を行った場合は、1セットのアクロバティック・エレメントの連結とみなし実施回数に入る</li> <li>-アクロバティック・エレメント2個の連結はメンバーが同時に実施したものが1セットとなり、メンバーがカノンで連結を実施した場合には、2セットになる</li> <li>-アクロバティック・エレメント2個の連結の内容は、メンバー間で異なった実施も可</li> </ul>	
	禁止動作	公式競技に同じ	

採点基準	<b>✦芸術点(10点満点)</b>			
	採点スケールおよび採点基準は公式競技に準ずるが、採点においては「エアロビック・ダンス」に特化した以下のポイントを付加する。			
	構成 (複雑さと独創性)	A. 音楽と音楽性	2点	選曲と組み立て及び音楽の使い方を評価する。 ・セカンド・スタイルは、基本のエアロビック動作とは異なったスタイルであることを強調するために、そのスタイルに合った異なるタイプの曲を使用することが望ましい。
		B. ダンス・コンテンツ	2点	AMP シークエンスをいかにダンスらしく取り込むかとセカンド・スタイルそのものを評価する。 ・AMP シークエンスは、「7つの基本ステップ」をベースとしながら、音楽と調和した動きの“ため”やアクセントを用い、曲調を生かした緩急のある伸びやかな動きを示す。 ・セカンド・スタイルは、基本のAMP シークエンスとは明らかに異なる内容で創造性豊かな内容を示す。
		C. ダンス・コンテンツ以外の内容	2点	複雑さ/多様性および流動性を評価する。
D. 競技スペースの利用		2点	競技エリアの利用とフォーメーションおよび演技構成要素の配置を評価する。	
パフォーマンス	E. 芸術性	2点	パフォーマンスの質および独創性/創造性と表現力を評価する。 ・セカンド・スタイルが他の動きと調和しており、全体としてすぐれたまとまりのある演技になっている。	
採点基準	<b>✦実施点(10点満点)</b>			
	A. テクニカル・スキル	公式競技に準ずる		
	B. 一致性	公式競技に準ずるが、減点は最大3.0点		
※得点・審査結果についての抗議/質問は一切受け付けない。				
審判構成	最小審判員数:5名(主任1名、実施2名、芸術2名) 主任はA級以上、実施/芸術審判はB級以上			
主任減点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3個以上のアクロバティック・エレメントの連結: -0.5点/個</li> <li>・4セット以上のアクロバティック・エレメントの連結: -0.5点/セット</li> <li>・2回以上のリフトの実施: -0.5点/回</li> <li>・服装規定に違反した場合や、着衣したものが落ちた場合: -0.2点/回</li> <li>・禁止動作や禁止リフトの実施: -0.5点/回</li> </ul> <p>※記載がないものは公式競技の主任審判員の減点に準ずる</p>			

## ★エンジョイ・チーム部門

競技概要	エアロビックと各種ダンスや体操、ヒップホップなどを自由に組み合わせた振り付けをチームで楽しく踊る部門。 チームワークよくパフォーマンスを楽しんでいるか、といったエンジョイ度を中心に、音楽とマッチした服装や振り付けなど創造性やユニークさを評価する。		
年齢	年齢制限なし	参加資格	指導者の参加も可、JAF 選手登録不要
構成人数	3～10 名程度（性別を問わない）		
競技エリア	概ね 12m x 12m		
競技時間	2 分以内	使用曲	自由（戦争、暴力、宗教を想起させる曲は不可）
服装	原則自由。ただし、途中で着脱したりせず、最初から最後まで変わらない服装であること。帽子、スカーフ等の着用も可だが途中で落ちたり、外れたりしないものであること。戦争、暴力、宗教を想起させる衣装、着ぐるみ、仮装は <b>避ける</b> 。		
演技構成	<ul style="list-style-type: none"> <li>以下の3つの必修動作をルーティンに組み込んで演技する。それぞれ最低 2 回連続で、メンバー全員が同じタイミングで実施すること。この時身体の向きや移動は自由</li> <li>必修動作の実施順や使用回数は自由（例: 2 回連続のジャンピング・ジャックを演技に 2 回組み込んで可）</li> <li>エアロビックのステップや動作の他、ダンス(ヒップホップ、フラダンス、民謡等)や体操とのコラボレーションも可</li> <li>ステップ台の利用は可(台数は自由)だが、手具の使用は不可</li> </ul> <p>【必修動作】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>ハイレッグ・キック: 両足を揃えた状態から、軸脚で弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方(矢状面)に振り上げる</li> <li>プッシュ・アップ: フロアに両手を着き、腕立て伏せを行う。膝付きも可</li> <li>ジャンピング・ジャック: 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> </ol>		
禁止動作	選手が直立で、1 人以上の選手を高く持ち上げたり、アクロバットのような動作は不可(側転のみ可)		
審判	JAF 認定審判員が判定。主任は B 級以上、審判数は 3 人以上を推奨		

- ❖ エンジョイ度を中心に、採点后、上位チームにそれぞれ適した賞名をつけて発表
- ❖ 審査は 10 点満点を 0.1 単位で採点。最終得点は、採点した審判員の得点の平均値から主任審判員の減点を引いた得点となる。

点数	エンジョイ度	評価内容
10.0	優れている ★★★★★	音楽を活かしたコレオグラフィーやフォーメーション、服装が独創的で表現力の高いユニークな作品。メンバー全員が演技を心から楽しんでいて観る人をも魅了するエンジョイ度抜群のパフォーマンス。
9.0	大変良い ★★★★★	音楽を活用し、コレオグラフィーやフォーメーション、服装などに多くの工夫が見られる作品。必修動作の創造性も高い。メンバーの一体感が伝わるエンジョイ度の高いパフォーマンス。
8.0	良い ★★★★	音楽と動きがマッチ。フォーメーションや必修動作にも工夫が見られる作品。メンバー全員がまとまりよく動いて、チームとしてエンジョイしているパフォーマンス。
7.0	普通 ★★★	フォーメーションの変化や必修動作はシンプルだが、全体的にはメンバーのそれぞれが音楽のリズムにのって楽しげに動いているパフォーマンス。
6.0	やや劣る ★★	音楽がBGMに近く動きとの関連性が低い。フォーメーションの変化に無理があったり、全く工夫がなかったりする。表現する意欲も元気さも全く感じられないエンジョイ度の低いパフォーマンス。
5.0	劣る ★	音楽が完全なBGMとなってしまう、動きも全く合っていない。フォーメーションは変化せず定位置のまま。個人がバラバラに動いているだけでエンジョイ度がかなり低い残念なパフォーマンス。

❖ 賞名 (例)

- ・ MVP 賞(参加チームと審判員の投票により決定)
- ・ 優秀賞
- ・ チームワーク賞
- ・ コリオグラフィー賞
- ・ ミュージカリティ賞
- ・ パフォーマンス賞
- ・ オリジナル賞
- ・ スマイル賞

※得点・審査結果についての抗議/質問は一切受け付けない。

主任減点

- ・ 必修動作を行わなかった場合: -1.0 点/動作 (2 つ行わない場合は-2.0 点)
- ・ 着衣したものが落ちるなどの服装違反: -0.5 点/回
- ・ リフトの実施: -0.5 点/回
- ・ 側転以外のアクロバットのような動作を行った場合: -0.5 点/回

※JAF が主催する全国大会では 12 メートル×12 メートルの公式競技用フロアを使用予定。事前に JAF まで申請すればステージ前の空きスペースも使用可能。  
 ※都道府県連盟等が主催する大会では、主催者が用意する競技エリアに応じて参加人数等の変更あり。