

JAFIアロビック競技 フライト種目・採点規則



2026年度版

◆フライト

競技概要	<p>リズミカルなステップを音楽に合わせ連続的に動き続けることで、心肺持久力（スタミナ）を向上させる有酸素運動です。全身をバランスよく動かすので均整の取れた体つくりにも役立ちます スタミナ（体力）と合わせてエアロビックの技術（技）や競技意欲（心）など総合的に評価する普及（市民スポーツ）型のエアロビック競技です</p>																									
部門/年齢	<table border="1"> <tr> <td>部門※1</td><td>年齢※ 2</td><td>全国大会</td></tr> <tr> <td>Over65※ 3</td><td>65才以上</td><td rowspan="5">シニア</td></tr> <tr> <td>Over60</td><td>60~64才</td></tr> <tr> <td>Over50</td><td>50~59才</td></tr> <tr> <td>Over30</td><td>30~49才</td></tr> <tr> <td>Over16</td><td>16~29才</td></tr> </table> <table border="1"> <tr> <td>中学生</td><td>13~15才</td><td rowspan="5">ユース</td></tr> <tr> <td>小学校 4 ~ 6 年生</td><td>10~12才</td></tr> <tr> <td>小学校 3 年生以下</td><td>9才以下</td></tr> </table>			部門※1	年齢※ 2	全国大会	Over65※ 3	65才以上	シニア	Over60	60~64才	Over50	50~59才	Over30	30~49才	Over16	16~29才	中学生	13~15才	ユース	小学校 4 ~ 6 年生	10~12才	小学校 3 年生以下	9才以下	<p>【競技方式】 選手は、競技エリアの指定位置でフライトリーダーの指示に従い競技時間の間、音楽に合わせて一斉に動き続けます。マス(集団)で実施するこの競技方式をオープン・エクササイズといいます</p> <p>【スポーツエアロビック・オープン大会】</p> <p>◆ユース</p> <p>1ステージ（約30分間）</p> <p>課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>◆シニア</p> <p>1stステージ（約30分間）</p> <p>フライトリーダーのオリジナルプログラムによるオープン・エクササイズです</p> <p>↓</p> <p>2ndステージ(約20分間)</p> <p>課題ルーティンによるオープン・エクササイズです</p> <p>【全国大会】</p> <p>※スポーツエアロビック・オープン大会と地域ブロック大会等から全国代表選手を選出します</p> <p>◆ユース</p> <p>1次ラウンド(約30分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>各部門上位選手が2次ラウンドに進出します</p> <p>↓</p> <p>2次ラウンド(約15分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>各部門上位選手が決勝ラウンドに進出します</p> <p>↓</p> <p>決勝ラウンド(約8分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>◆シニア</p> <p>1次ラウンド(約30分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>各部門上位選手が決勝ラウンドに進出します</p> <p>↓</p> <p>2次ラウンド(約20分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p> <p>各部門上位選手が決勝ラウンドに進出します</p> <p>↓</p> <p>決勝ラウンド(約8分間)</p> <p>全国大会用の課題ルーティンを中心とするオープン・エクササイズです</p>	
部門※1	年齢※ 2	全国大会																								
Over65※ 3	65才以上	シニア																								
Over60	60~64才																									
Over50	50~59才																									
Over30	30~49才																									
Over16	16~29才																									
中学生	13~15才	ユース																								
小学校 4 ~ 6 年生	10~12才																									
小学校 3 年生以下	9才以下																									
競技上の注意点	<ul style="list-style-type: none"> 競技時間は、給水タイムを除く目安です 大会時の参加人数や気温等、環境条件により変更する場合があります 選手は決められた位置で競技するものとします 給水タイム以外でも体調管理を優先し、飲水は自由とします コーチ、保護者による競技エリアへの侵入や選手に接触することは不可とします 																									
	<p>音楽</p> <p>JAFオリジナル曲を含め、フライトリーダー選曲の楽曲で競技します</p> <p>服装</p> <ul style="list-style-type: none"> 動きやすいウエアであれば種類やスタイルは自由です(Tシャツ、短パン可) シューズは室内履きを着用します(児童・生徒の上履きも可) 髪型は運動に適した髪型とします ゼッケンは身体の前面に着用します 																									

審査 (採点)	<p>【スポーツエアロビック・オープン大会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・原則3名以上の審判員で審査します ・リザルト（審査結果）はウェブサイトにて発表。尚、審判員名の記載はありません <p>◆ユース</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1ステージ終了後、個々の審査員の得点を合計し最終得点とします <p>《採点方法》</p> <p>　1ステージ：10点満点を6, 7, 8, 9, 10点の5段階スケールで審査します</p> <p>◆シニア</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2ndステージ終了後、1stステージと2ndステージの合計点を審判員が個々で算出します。審判員全員の合計得点が 最終得点となります <p>《採点方法》</p> <p>　1stステージ：5点満点を3, 4, 5点の3段階スケールで審査します</p> <p>　2ndステージ：10点満点を6, 7, 8, 9, 10点の5段階スケールで審査します</p> <p>【全国大会】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リザルト（審査結果）はウェブサイトにて発表。尚、審判員名の記載はありません <p>◆ユース/シニア</p> <p>《採点方法》</p> <p>　1次ラウンド/2次ラウンド：10点満点を6点から10点のスケールを用い0.5点単位で審査します。審判員全員の合計得点が最終得点となります</p> <p>決勝ラウンド※：10点満点を6点から10点のスケールを用い0.1点単位で審査します。審判員全員の合計得点が最終得点となります</p> <p>※原則7名以上の審判員で審査します</p> <p>オープンエクササイズでは審判員は、場ミリの前方、側方、後方、その他指定の審判エリアからまんべんなく審査を行います</p>
同点時の 順位	<p>【スポーツエアロビック・オープン大会 / 全国大会 1次ラウンド】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点差の少ない選手 2. それでも同じ場合は同位 <p>【全国大会2次ラウンド】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点差の少ない選手 2. 1次ラウンドの順位 3. それでも同じ場合は同位 <p>【全国大会決勝ラウンド】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点差の少ない選手 2. 2次ラウンドの順位 3. それでも同じ場合は同位

「心・技・体」をキーワードに、年齢や性別を配慮した上で競技時間を通して全身で元気よく、正しい姿勢で生き生きと軽快に動いているかを採点する
 ・「心」意欲・エナジー：競技意欲（モチベーション）や態度、躍動感やパッション（情熱）が感じられる動き、体からあふれ出る動きの表現力 等
 ・「技」ビートテクニック：音楽のビートに合わせて動く、弾性（動きの発現）、**協調性（整った身体と動き）**、転換性（動きの連結）の技能 等
 ・「体」スタミナ・動きの大きさ：心肺持久力や筋持久力、動きの可動域やふり幅（高さや移動など）、調整力 等

【評価表】

評価（スケール）	劣る	やや劣る～普通	良い～大変良い		
1 st ステージ	3点	4点	5点		
評価（スケール）	劣る	やや劣る	普通	良い	大変よい
2 nd ステージ／ユース	6点	7点	8点	9点	10点

評価の
ポイント

心（こころ） 意欲・エナジー	暗く固い表情で競技意欲が殆ど感じられない	表情に変化がなく、競技意欲や笑顔が少ない	自然な笑顔のイキイキとした表情で楽しそうに動いている	笑顔だけでなく競技に対する積極性や意欲が伝わってくる	内面から競技意欲が溢れて常に自信に満ちて輝いている
技（わざ） ビートテクニック	音楽のビートから外れている / 姿勢が悪く雑な動きが目立つ	音楽のビートに合っているが単調な動きである / 曖昧な動きがある	音楽のビートに合って、メリハリをつけて動いている / 姿勢やフォームが整っている	音楽のリズムに乗って、動きの強弱がコントロールできる / 姿勢やフォームがクリアである	変化に富んだリズムで、動きの緩急で自在にコントロールできる / 姿勢やフォームが美しくて目立っている
体（からだ） スタミナ・動きの大きさ	スタミナがなく苦しそう 動きが小さい	無理なく動いている	元気よく動いている	スタミナもあり動きが大きい	スタミナに余裕がありダイナミックに動いている