


<p>競技概要</p>	<p>リズムカルなステップを音楽に合わせて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。全身をバランスよく動かすので均整の取れた身体づくりにも役立つ。スタミナと合わせてエアロビックの技術やそれを全身で表現する力を評価するスポーツ</p>																						
<p>部門/年齢</p>	<table border="1" data-bbox="257 347 947 715"> <thead> <tr> <th>カテゴリー</th> <th>部門*</th> <th>年齢**</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">マスターズ</td> <td>グラウンド・マスターズ</td> <td>60才以上</td> </tr> <tr> <td>マスターズ</td> <td>50～59才</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">シニア</td> <td>シニアB</td> <td>35～49才</td> </tr> <tr> <td>シニアA</td> <td>17～34才</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">ユース</td> <td>ユースC</td> <td>14～16才</td> </tr> <tr> <td>ユースB</td> <td>9～13才</td> </tr> <tr> <td>ユースA</td> <td>8才以下</td> </tr> </tbody> </table> <p data-bbox="763 724 972 751">*全部門とも男女混合</p> <p data-bbox="562 767 972 794">**年齢: 大会開催年度の12月31日現在</p>	カテゴリー	部門*	年齢**	マスターズ	グラウンド・マスターズ	60才以上	マスターズ	50～59才	シニア	シニアB	35～49才	シニアA	17～34才	ユース	ユースC	14～16才	ユースB	9～13才	ユースA	8才以下	<p>競技方法/ 時間</p>	<p data-bbox="1189 341 1547 368">【スポーツエアロビック各大会】</p> <p data-bbox="1200 376 1429 403">◆シニア/マスターズ</p> <div data-bbox="1200 411 1480 438" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1stステージ (約30分間)</div> <p data-bbox="1200 446 1473 474">オープン・エクササイズ*</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">↓ (基本、この間にユースを実施)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div data-bbox="1200 584 1480 611" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2ndステージ (約20分間)</div> <p data-bbox="1200 619 1473 646">オープン・エクササイズ*</p> <p data-bbox="1211 654 1559 681">※1stステージだけの参加も可。</p> <p data-bbox="1688 376 1794 403">◆ユース</p> <div data-bbox="1688 411 1861 438" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">(約30分間)</div> <p data-bbox="1688 446 1973 474">オープン・エクササイズ*</p> <p data-bbox="1189 751 1323 778">【全国大会】</p> <p data-bbox="1189 786 1406 813">◆シニア/マスターズ</p> <div data-bbox="1189 821 1473 849" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1次ラウンド (約30分間)</div> <p data-bbox="1189 857 1451 884">オープン・エクササイズ</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div data-bbox="1189 927 1458 954" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">2次ラウンド (約20分間)</div> <p data-bbox="1189 962 1451 989">オープン・エクササイズ</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div data-bbox="1189 1032 1473 1059" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">決勝ラウンド (5～10分間)</div> <p data-bbox="1189 1067 1518 1094">◆少人数で、ステージ上で実施</p> <p data-bbox="1200 1102 1509 1129">("Heat Your Heart"**)を使用)</p> <p data-bbox="1688 786 1794 813">◆ユース</p> <div data-bbox="1688 821 1973 849" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">1次ラウンド (約30分間)</div> <p data-bbox="1688 857 1966 884">オープン・エクササイズ</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <div data-bbox="1688 927 1995 954" style="border: 1px solid black; padding: 2px;">決勝ラウンド (5～10分間)</div> <p data-bbox="1688 962 2029 1027">少人数でステージ上で実施 ("Heat Your Heart"**)を使用)</p> <p data-bbox="1160 1198 2107 1257">* オープン・エクササイズ: 競技エリアに広がった選手が、競技会リーダーのリードに従って一斉に同じ動きを行うマス(集団)でのエクササイズ。</p> <p data-bbox="1160 1299 1599 1326">** "Heat Your Heart": 連盟オリジナル曲</p>
カテゴリー	部門*	年齢**																					
マスターズ	グラウンド・マスターズ	60才以上																					
	マスターズ	50～59才																					
シニア	シニアB	35～49才																					
	シニアA	17～34才																					
ユース	ユースC	14～16才																					
	ユースB	9～13才																					
	ユースA	8才以下																					
<p>競技上の 注意点</p>	<ul data-bbox="264 852 965 1082" style="list-style-type: none"> ・ 右記競技時間は、給水タイムを除く目安ですが、当日の参加人数や気温等の環境条件により、変動することもあります。 ・ 選手は決められた位置で動くことが基本です。 ・ 給水タイムはとりますが、体調管理を優先して飲水など自己責任でお願いします。 ・ コーチや保護者が選手の身体に接触することはできません。 <div data-bbox="488 1107 943 1417" style="text-align: center;">  </div>																						

服装 動きやすいウエアであれば種類は問いません(Tシャツ、短パン可) 室内履きであれば、シューズの種類も問いません(児童・生徒の上履きも可)。ただし、明らかに他のスポーツ競技の服装(バレエの衣装、競泳水着など特定のウエア)やスカートおよび揺れるアクセサリなどは避けること。髪型は、女子のシニヨンのようにぴったり固める必要はなく、ポニーテールや二つ結びでもかまいません。※ゼッケンを身体の前面に着用します。

採点

【スポーツエアロビック各大会】

- ・シニア/マスターズ部門: 2ndステージ終了後、1stステージの合計点を加えた個々の得点を審判員名なしで開示し、事前に公表された人数の各部門上位選手が全国大会出場権を得ます。
(1stステージ) 3名以上の JAF 認定審判員が 5 点満点を 3, 4, 5 点の 3 段階スケールで審査します。
(2ndステージ) 1stステージと同じ JAF 認定審判員が 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。
- ・ユース部門: 3 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 6, 7, 8, 9, 10 点の 5 段階スケールで審査して得点を審判員名なしで開示し、事前に公表された人数の上位選手が全国大会出場権を得ます。ユース A 部門については合計点のみ得点順で発表します(全国大会はありません)。

【全国大会】

(1次ラウンド、2次ラウンド)各部門 3 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 6 点から 10 点のスケールで 0.5 点単位で審査します。
(決勝ラウンド) 7 名以上の JAF 認定審判員が 10 点満点を 6 点から 10 点のスケールで 0.1 点単位で審査します。

「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・エネルギー: 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)、均一性(動きの伝導)、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

【評価法】

1 st ステージ	4点			5点	
	3点	7点	8点	9点	10点
2 nd ステージ / ユース	6点				
評価	劣る	やや劣る	普通	よい	大変よい
心 意欲・エネルギー	暗い表情で競技意欲が感じられない	笑顔が少ない	笑顔で動いている	表面的でなく全身で動きを楽しんでいるのが伝わってくる	内面から溢れる競技意欲に満ちていて、全身が輝いている
技 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目立っている
体 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

<p>同点時の 順位</p>	<p>【スポーツエアロビック各地区大会 / 全国大会1次ラウンド】</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. それでも同じ場合は同位 <p>【全国大会】</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>(2次ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 1次ラウンドの順位 3. それでも同じ場合は同位 </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>(決勝ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 2次ラウンドの順位 3. 1次ラウンドの順位 5. それでも同じ場合は同位 </td> </tr> </table>	<p>(2次ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 1次ラウンドの順位 3. それでも同じ場合は同位 	<p>(決勝ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 2次ラウンドの順位 3. 1次ラウンドの順位 5. それでも同じ場合は同位
<p>(2次ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 1次ラウンドの順位 3. それでも同じ場合は同位 	<p>(決勝ラウンド)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 全審判員間の得点の差の少ない選手 2. 2次ラウンドの順位 3. 1次ラウンドの順位 5. それでも同じ場合は同位 		