

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-2級】

No.1

検定員氏名 _____

グループ	課題動作	氏名 評価項目	1		2		評価項目	3		4		
			チェック	点数	チェック	点数		チェック	点数	チェック	点数	
A.歩く	1.ウォーキング	リズム					リズム					
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢					
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション					
		スペース					スペース					
	走る	2.ジョギング	リズム					リズム				
			はずみ					はずみ				
			フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
			フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
B.はずむ	3. ランジ	リズム					リズム					
		はずみ					はずみ					
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢					
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション					
		連結					連結					
		スペース					スペース					
	4.ジャンピングジャック	リズム					リズム					
		はずみ					はずみ					
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢					
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション					
	5. ケンケン	リズム					リズム					
		はずみ					はずみ					
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢					
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション					
	C.蹴る	6. ニーアップ	リズム					リズム				
			はずみ					はずみ				
			フォーム／姿勢					フォーム／姿勢				
			フォーム／ポジション					フォーム／ポジション				
		7.キック	リズム					リズム				
			はずみ					はずみ				
フォーム／姿勢							フォーム／姿勢					
フォーム／ポジション							フォーム／ポジション					
8.スキップ		リズム					リズム					
		はずみ					はずみ					
		フォーム／姿勢					フォーム／姿勢					
		フォーム／ポジション					フォーム／ポジション					
		スペース				スペース						

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-2級】

No.2

検定員氏名

	課題動作		1		2		課題動作		3		4	
			チェック	点数	チェック	点数	チェック	点数	チェック	点数		
D.跳ぶ	9.シャッセ(リープ)	リズム					リズム					
		リープ					リープ					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		連結					連結					
		スペース					スペース					
	10.エアージャック +タックジャンプ (ジャンプ)	リズム					リズム					
		ジャンプ					ジャンプ					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
連結						連結						
	スペース					スペース						
E.止まる	11.ポーズ	リズム					リズム					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		連結					連結					
		スペース					スペース					
		安定					安定					
	12.バランス	リズム					リズム					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		連結					連結					
安定						安定						
F.伸ばす	13.前屈(スプリット)	フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		8c静止					8c静止					
		135度以上					135度以上					
	14.開脚(スプリット)	フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		8c静止					8c静止					
		180度以上					180度以上					
	接地					接地						
G.支える	15.サポート	リズム					リズム					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		安定					安定					
	16.プッシュアップ	リズム					リズム					
		フォーム/姿勢					フォーム/姿勢					
		フォーム/ポジション					フォーム/ポジション					
		10cm					10cm					

〈評価〉			1	2		3	4
3点	評価ポイントすべて○	3×	個= 点	個= 点	3点	個= 点	個= 点
2点	課題が1つ	2×	個= 点	個= 点	2点	個= 点	個= 点
1点	課題が2つ以上	1×	個= 点	個= 点	1点	個= 点	個= 点
加味点	2点(挨拶・意欲・笑顔)				加味点		
合計点			点	点		点	点

50点満点	40点以上 合格	合・否	合・否	合・否	合・否
-------	----------	-----	-----	-----	-----