

エアロビック技能検定（第3版）項目別評価の目安

<リズム>

	5級	4級	3級	2級	1級	特級
5点	全体を通して音楽のテンポに合わせて動ける。	音楽のテンポと動きのタイミングを正確に合わせて、リズムカルに動ける。	音楽のテンポと動きのタイミングを正確に合わせて、はっきりとした強弱をつけてリズムカルに動ける	速い音楽のテンポとすべての動きのタイミングを正確に合わせてリズムカルに余裕を持って動ける。全体を通じて強弱や緩急など、はっきりとしたアクセントをつけて動ける。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きをタイミングよく余裕を持って同調できる。全体を通じて強弱や緩急など変化に富んだリズムを自在に操って動ける。	速い音楽のテンポと難易度の高い複雑な動きをタイミングよくビート感を持って同調できる。全体を通して強弱や緩急をつけダイナミックで豊かなリズムで動ける。観る人を引き付ける躍動感のあるリズムで動ける。
4点	概ね（だいたい）音楽のテンポに合わせて動ける。	音楽のテンポと動きのタイミングを合わせて、リズムカルに動ける。	音楽のテンポと動きのタイミングを合わせて、強弱をつけてリズムカルに動ける	速い音楽のテンポとすべての動きのタイミングを正確に合わせてリズムカルに動ける。全体を通じて強弱や緩急など、アクセントをつけて動ける。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きをタイミングよく同調できる。全体を通じて強弱や緩急など変化に富んだリズムで動ける。	速い音楽のテンポと難易度の高い複雑な動きをタイミングよくビート感を持って同調できる。全体を通して強弱や緩急をつけダイナミックで豊かなリズムで動ける。
3点	だいたい音楽のテンポに合わせて動けるが、部分的に速かったり遅かったりする動きがある。	音楽のテンポと動きのタイミングを合わせてリズムカルに動けるが、部分的にズレることがある。	音楽のテンポと動きのタイミングを合わせて動けるが、部分的に強弱やビート感が感じられず、リズムカルでない。	速い音楽のテンポに合わせて動けるが、部分的に動きの強弱や緩急などアクセントが曖昧な動きがある。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きを同調させて動けるが、部分的に動きの強弱や緩急など変化に乏しい。	速い音楽のテンポと難易度の高い複雑な動きをビート感を持って同調できるが、部分的にリズムのダイナミックさに欠ける。
2点	音楽のテンポに合わせて動きが殆どできない。全体的に速かったり遅かったりする。	音楽のテンポに合わせてリズムカルな動きが殆どできない。全体的に速かったり遅かったりする。	音楽のテンポに合わせて強弱をつけたリズムカルな動きが殆どできない。全体的に平淡な動きである。	殆ど速いテンポの音楽に合わせて動けない。全体的に動きの強弱や緩急などアクセントが感じられない。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きが殆ど同調できない。動きの強弱や緩急など変化がない。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きをビート感を損なわずに同調させることが殆どできない。リズムのダイナミックさががない。
1点	音楽のテンポに合わせて動きが全くできない。	音楽のテンポに合わせてリズムカルな動きが全くできない。	全体を通して音楽のテンポに合わせて強弱のあるリズムカルな動きが全くできない。	速い音楽のテンポに合わせて動きが全くできない。強弱や緩急などアクセントが全くない。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きを同調させることが全くできない。動きの強弱や緩急など変化が全くない。	速い音楽のテンポと難易度の高い動きをビート感を損なわずに同調させることが全くできない。リズムのダイナミックさが全くない。

<弾み>

	5級	4級	3級	2級	1級	特級
5点	全体を通して弾みを生かして動くことができる。	全体を通して弾みを生かして動くことができる。B～Dブロックでは課題に合わせて大きい弾みや小さい弾みができる。	全体を通して弾みを生かして動くことができる。B～Dでは課題に合わせて強い弾みや軽い弾みが、アクセントをつけながら連続的にできる。	全体を通して弾みを生かして動くことができる。A～Eブロックでは強い弾みや軽い弾みが、両脚、片脚と軸脚を瞬時に切り替えながら連続的にできる。	全体を通して素早く力強い弾みが両脚、片脚と軸脚を瞬時に切り替えながら余裕を持ってできる。弾みと連動して全身スムーズに動ける。	全体を通して素早く力強い弾みとパワフルな跳躍が両脚、片脚と軸脚を切り替えながら連続的かつ正確に余裕を持ってできる。弾みと連動して全身スムーズに動ける。
4点	Bブロックでは軽快な弾みができる。	B～Dブロックでは課題に合わせて大きい弾みや小さい弾みができる。	B～Dブロックでは課題に合わせて強い弾みや軽い弾みが、アクセントをつけながら連続的にできる。	A～Eブロックでは強い弾みや軽い弾みが、両脚、片脚と軸脚を瞬時に切り替えながら連続的にできる。	全体を通して素早く力強い弾みが両脚、片脚と軸脚を瞬時に切り替えながら余裕を持ってできる。	全体を通して素早く力強い弾みとパワフルな跳躍が両脚、片脚と軸脚を切り替えながら連続的かつ正確にできる。
3点	Bブロックでは弾みができるが、部分的に軽快さがなく重い動きになっている。	B～Dブロックでは課題に合わせて弾みができるが、部分的に曖昧な動きになっている。	B～Dブロックでは課題に合わせて連続的な弾みができるが、部分的に曖昧な動きになっている。	A～Eブロックでは強い弾みや弱い弾みが軸脚を切り替えながら連続的にできるが、部分的に曖昧な動きになっている。	素早く軸脚を切り替えながら弾めるが、部分的に動きの速さや強さにムラがある。	力強い弾みと跳躍が連続的にできるが、部分的に動きの速さや強さにムラがある。
2点	殆ど弾みができない。	課題に合わせた大きな弾みや小さな弾みが殆どできない。	課題に合わせてアクセントをつけながら連続的に弾むことが殆どできない。	強い弾みや弱い弾みを軸脚を瞬時に切り替えながら連続することが殆どできない。	素早く軸脚を切り替えながら弾むことが、殆どできない。	素早く力強い弾みとパワフルな跳躍を連続することが殆どできない。
1点	弾みが全くできない。	課題に合わせた大きな弾みや小さな弾みが全くできない。	課題に合わせてアクセントをつけながら連続的に弾むことが全くできない。	強い弾みや弱い弾みを軸脚を瞬時に切り替えながら連続することが全くできない。	素早く軸脚を切り替えながら弾むことが、全くできない。	素早く力強い弾みとパワフルな跳躍を連続することが全くできない。

<フォーム>

	5級	4級	3級	2級	1級	特級
5点	常に体幹を安定させて動ける。	常に体幹を安定させて、きれいな姿勢でまとも良く動ける。	安定した姿勢を保ちながら、腕や脚の動きの正しいポジションが余裕を持ってクリアにとれる。	安定した姿勢を保ちながら、正確できれいな腕や脚の動きが余裕を持ってクリアにできる。	軸が安定した美しい姿勢を保ちながら、末端まで意識したシャープな腕や脚の動きが余裕を持ってクリアにできる。	素早い動きでもぶれない安定した姿勢を保ちながら、アクセントをつけた腕や脚の動きが正確、スピーディーかつクリアに余裕を持ってできる。
4点	体幹を安定させて動ける。	体幹を安定させて、まとも良く動ける。	安定した姿勢を保ちながら、腕や脚の動きの正しいポジションがとれる。	安定した姿勢を保ちながら、正確できれいな腕や脚の動きができる。	軸が安定した美しい姿勢を保ちながら、末端まで意識したシャープな腕や脚の動きができる。	素早い動きでもぶれない安定した姿勢を保ちながら、アクセントをつけた腕や脚の動きが正確かつスピーディーにできる。
3点	ほぼ体幹を安定させて動けるが、部分的に体幹がぶれてしまう。	ほぼ体幹を安定させてまとも良く動けるが、部分的にフォームが崩れる。	安定した姿勢を保ちながら、腕や脚の動きの正しいポジションがほぼとれるが、部分的に曖昧になる。	安定した姿勢を保ちながら、正確できれいな腕や脚の動きがほぼできるが、部分的にフォームが乱れる。	軸が安定した美しい姿勢を保ち、腕や脚の動きもほぼ正確にできるが、部分的に手先、足先の動きが曖昧になる。	素早い動きでもぶれない安定した姿勢を保ちながら、アクセントをつけた腕や脚の動きがほぼできるが、部分的にフォームやポジションが曖昧になる。
2点	体幹を安定させて動くことが殆どできない。	体幹を安定させて、まとも良く動くことが殆どできない。	安定した姿勢を保ちながら、腕や脚の正確なポジションをとることが殆どできない。	安定した姿勢を保ちながら、正確できれいな腕や脚の動きをすることが殆どできない。	軸が安定した姿勢を保ちながら、末端まで意識した腕や脚の動きが殆どできない。	素早い動きでは安定した姿勢を保つことが殆どできない。アクセントをつけた腕や脚の動きでは全身のフォームが崩れる。
1点	体幹を安定させて動くことが全くできない。	体幹を安定させて、まとも良く動くことが全くできない。	安定した姿勢を保ちながら、腕や脚の正確なポジションをとることが全くできない。	安定した姿勢を保ちながら、正確できれいな腕や脚の動きをすることが全くできない。	軸が安定した姿勢を保ちながら、末端まで意識した腕や脚の動きが全くできない。	素早い動きでは安定した姿勢を保つことが全くできない。アクセントをつけた腕や脚の動きでは全身のフォームが大きく崩れる。

<伸びやかさ>

	5級	4級	3級	2級	1級	特級
5点	全体的に力みなく動ける。	全体的に力みなくスムーズに動ける。	全体的に力みなく伸びやかかつスムーズに動ける。	速いテンポの音楽に同調して、スムーズかつ伸びやかに動ける。	速いテンポの音楽に同調して手先、足先まで余裕を持って伸びやかに動ける。	速いテンポの音楽に同調してスピード感を損なわずに伸びやかかつダイナミックに余裕を持って動ける。
4点	力みなく動ける。	全体的に力みなく動ける。	全体的に力みなく伸びやかに動ける。	速いテンポの音楽に同調して伸びやかに動ける。	速いテンポの音楽に同調して手先、足先まで伸びやかに動ける。	速いテンポの音楽に同調してスピード感を損なわずに伸びやかかつダイナミックに動ける。
3点	部分的に力みが感じられる。	全体的にほぼ力みなく動けるが、部分的に力が入り過ぎたり抜けたりしてしまう。	全体的にほぼ力みなく伸びやかに動けるが、部分的に動きの硬さやムラがある。	速いテンポの音楽にほぼ同調して伸びやかに動けるが、部分的に動きの硬さやムラがある。	速いテンポの音楽にほぼ同調して全身伸びやかに動けるが、部分的に腕や脚の動きに力みがある。	速いテンポの音楽に同調しながら伸びやかかつダイナミックに動けるが、部分的に末端の動きに力みがある。
2点	全身で力んでしまい、動きの硬さが目立つ。	全体的に力が入り過ぎたり抜けたりしてムラが目立つ。または殆ど力んだままで動く	全体的に動きが硬く、伸びやかさが殆どみられない。または動きのムラが目立つ。	速いテンポの音楽に同調した伸びやかさが殆どみられない。	速いテンポの音楽に同調した、全身の伸びやかさが殆どない。	速いテンポの音楽に同調した伸びやかさやダイナミックさが殆どない。
1点	常に全身で力んで動き、全く力が抜けない。	全体的に力んだままで動き、のびのびした動きが全くない。	全体的に動きが硬く、伸びやかさが全くない。	速いテンポの音楽に同調した伸びやかさが全くない。	速いテンポの音楽に同調した全身の伸びやかさが全くない。	速いテンポの音楽に同調した伸びやかさやダイナミックさが全くない。

<連結/転換>

	4級	3級	2級	1級	特級
5点	全体を通して左右交互に、動きを途切れなく連結できる。	全体を通して一連の動きを途切れなく連結できる。	全体を通して音楽に合わせて一連の動きをスムーズに余裕を持って連結できる。	全体を通して速いテンポの音楽に合わせて瞬時に転換する動きを予測的に余裕を持って連結できる。	全体を通して速いテンポの音楽に合わせて難易度の高い動きをスムーズに余裕を持って連結できる。
4点	左右交互に、動きを連結できる。	一連の動きを途切れなく連結できる。	音楽に合わせて一連の動きをスムーズに連結できる。	速いテンポの音楽に合わせて瞬時に転換する動きを予測的に連結できる。	速いテンポの音楽に合わせて難易度の高い動きをスムーズに連結できる。
3点	左右交互に、動きをほぼ連結できるが、部分的に迷いやつまづきがある。	一連の動きをほぼ途切れなく連結できるが、部分的に迷いやつまづきがある。	音楽に合わせて一連の動きをほぼスムーズに連結できるが、部分的にリード足を切り替える際に動きの流れが途切れる。	速いテンポの音楽に合わせて瞬時に転換する動きをほぼ予測的に連結できるが、部分的にリード足を切り替える際に動きが曖昧になる。	速いテンポの音楽に合わせて難易度の高い動きをほぼスムーズに連結できるが、部分的にタイミングがズレたりムダな動きがある。
2点	左右交互に、動きを連結することが殆どできない。	一連の動きを途切れなく連結することが殆どできない。	音楽に合わせて一連の動きを連結することが殆どできず、全体的な動きの流れが途切れてしまう。	速いテンポの音楽に合わせて瞬時に転換する動きが殆ど連結できずに、随所で途切れてしまう。	速いテンポの音楽に合わせた難易度の高い動きが殆ど連結できず、全体的にタイミングがズレたりムダな動きをしてしまう。
1点	左右交互に、動きが連結できない。	一連の動きを連結できない。	音楽に合わせて、一連の動きを連結できない。	速いテンポの音楽に合わせて瞬時に転換する動きを連結できない。	速いテンポの音楽に合わせて難易度の高い動きを連結できない。

<スペース>

	3級	2級	1級	特級
5点	全体を通して前後左右にバランスよく適正な距離の移動ができる。	全体を通して正確な移動と高低差のある動き、身体の向きの切り替えが明確にできる。	全体を通してシャープに軌跡を描く移動と、高低差のある動きがスペースを大きく使って正確にできる。	全体を通して難易度の高い動きで空間をダイナミックに正確に移動できる。
4点	前後左右にバランスよく、適正な距離の移動ができる。	正確な移動と高低差のある動き、身体の向きの切り替えが明確にできる。	シャープに軌跡を描く移動と、高低差のある動きがスペースを大きく使ってできる。	難易度の高い動きで空間をダイナミックに移動できる。
3点	ほぼ前後左右にバランスよく、適正な距離の移動ができるが、部分的に距離や位置などバランスの悪い動きがみられる。	正確な移動と高低差のある動き、身体の向きの切り替えができるが、部分的に距離や位置などバランスの悪い動きがみられる。	シャープに軌跡を描く移動と、高低差のある動きがスペースを大きく使ってできるが、部分的には移動距離が短い、またはバランスが悪かったりする。	難易度の高い動きで空間をダイナミックに移動できるが、部分的には距離が短い、または位置や向きが悪かったりする。
2点	前後左右へのバランスのとれた適正な距離の移動が殆どできない。	正確な移動と高低差のある動き、身体の向きの切り替えが殆どできない。	シャープに軌跡を描く移動と、高低差のある動きをスペースを大きく使って行うことが殆どできない。または殆ど課題と違う軌跡になっている。	難易度の高い動きで空間をダイナミックに移動することが殆どできない。または殆ど課題と違う軌跡や位置、向きになっている。
1点	前後左右へのバランスのとれた適正な距離の移動が全くできない。	正確な移動と高低差のある動き、身体の向きの切り替えが全くできない。	シャープに軌跡を描く移動と、高低差のある動きをスペースを大きく使って行うことが全くできない。または課題と全く違う軌跡になっている。	難易度の高い動きで空間をダイナミックに移動することが全くできない。または課題と全く違う軌跡や位置、向きになっている。

<プレゼンテーション>

	2級	1級	特級
5点	常に明るい表情で元気よく動いてエアロビックを表現できる。	常に生き生きとした表情で意欲的に動いてエアロビックを表現できる。	常に内面からのエネルギーが溢れている。 ベ-シクル-ティンでは意欲的かつダイナミックに動き、フリー-ティンでは観る人が思わず引き込まれるような独創的な表現ができる。
4点	明るい表情で元気よく動いてエアロビックを表現できる。	生き生きとした表情で意欲的に動いてエアロビックを表現できる。	ベ-シクル-ティンでは意欲的かつダイナミックに動き、フリー-ティンでは見る人が思わず引き込まれるような独創的な表現ができる。
3点	明るい表情には乏しいが、元気よく動いている。	生き生きとした表情には乏しいが、意欲的な動きでエアロビックを表現している。	ベ-シクル-ティンでは意欲的かつダイナミックに動いているが、フリー-ティンの独創的な表現が弱い。
2点	視線が不安定で表情に乏しく、元気がない。	表情が乏しく、意欲にも欠ける。	意欲やダイナミックさ、独創性が乏しい。
1点	表情が暗く、元気が全くない。	意欲が全く感じられない。	意欲やダイナミックさ、独創性が全く感じられない。

<フリールーティン>

	2級	1級 /スペース	1級/リズム	特級/スペース	特級/リズム	特級/遂行度
5点	大きな移動とリズムカルな動きを効果的に使って構成したルーティンを正確に実施できる。	大きな移動と身体の向きの変化を効果的に取り入れて構成したルーティンを正確に実施できる。	リズム変化に富んだ動きを効果的に使って構成したルーティンを正確に実施できる。	高低差や移動方向、面の変化を効果的に取り入れ、空間を十分に活用した個性的なルーティンが構成できる。	リズム変化に富んだステップのコンビネーションや移行動作、707の動きを効果的に使って個性的なルーティンが構成できる	構成した動きを余裕を持って正確に実施できる。動きに個性を持たせて表現できる。
4点	大きな移動とリズムカルな動きで構成したルーティンを正確に実施できる。	大きな移動と身体の向きの変化を取り入れて構成したルーティンを正確に実施できる。	リズム変化に富んだ動きで構成したルーティンを正確に実施できる。	高低差や移動方向、面の変化を取り入れ、空間を十分に活用したルーティンが構成できる。	リズム変化に富んだステップのコンビネーションや移行動作、707の動きが構成できる。	構成した動きを余裕を持って正確に実施できる。
3点	大きな移動ではないが、リズムカルな動きで構成したルーティンを実施できる。	移動と身体の向きの変化が分かる動きを使ってルーティンを構成し実施できる。	リズム変化が分かる動きを使ってルーティンを構成し実施できる。	高低差、移動距離、面の変化のある動きを使ってルーティンを構成できる。	リズム変化の分かるステップのコンビネーションを使ってルーティンを構成できる。	構成した動きをほぼ実施できる。
2点	移動が小さく、構成したルーティンの遂行度が低い。	スペースの活用が殆どない動きでルーティンを構成し実施も曖昧である。	リズム変化が殆どない動きでルーティンを構成し実施も曖昧である。	高低差、移動距離、面の変化が殆どない動きでルーティンを構成している	リズムの変化が殆どない動きでルーティンを構成している。	構成した動きを殆ど実施できない。
1点	移動が全くない構成で、ルーティンも実施できない。	スペースの活用が全くない動きでルーティンを構成し殆ど実施もできていない。	リズム変化が全くない動きでルーティンを構成し殆ど実施もできていない。	高低差、移動距離、面の変化が全くない動きでルーティンを構成している	リズムの変化が全くない動きでルーティンを構成している。	構成した動きを全く実施できない。