

ジュニア・エアロビック検定結果通知書 J-1級

多様な動きが、音楽にのっていきいきと正しくできる

受検番号 _____

氏名 _____

点



合格

不合格



◇50点満点 40点以上合格

| グループ | 課題動作 | 評価項目 | | | | | | | | | |
|-------|-----------------------------|----------|-----|-----------|--------|-----------|-----------|-------------|------|--------------|------|
| A.歩く | 1.ウォーキング | リズム | | フォーム | | スペース | | 連結 | | 伸びやかさ | |
| | A.走る | 2.ジョギング | リズム | はずみ | | フォーム | | スペース | | 連結 | |
| B.はずむ | 3. ランジ | リズム | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | |
| | 4.ジャンピングジャック | リズム | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 連結 | | スペース |
| | 5. ケンケン | リズム | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 連結 | | スペース |
| C.蹴る | 6. ニーアップ | リズム | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 連結 | | スペース |
| | 7.キック | リズム | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | |
| | 8.スキップ | はずみ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | | |
| D.跳ぶ | 9.シャッセ(リープ) | リズム | リープ | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | |
| | 10.エアージャック +エアーターン(ジャンプ) | リズム | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | ジャンプ | 連結 |
| E.止まる | 11.ポーズ | リズム | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | スペース | | 安定 | |
| | 12.バランス | 8c 静止 | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 安定 | | | |
| F.伸ばす | 13.前後開脚(スプリット) | 8c 静止 | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 安定 | | 180度 程度 | |
| | 14.左右開脚(スプリット) | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 連結 | | 180度 程度 | | 胸 腹 床へ | |
| G.支える | 15.サポート | 8c 静止 | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 安定 | | | |
| | 16.プッシュアップ | リズム | | フォーム姿勢 | | フォームポジション | | 床から 10cm | | | |