

ジュニア・エアロビック技能検定採点表【J-1級】

検定員氏名 _____

受検番号 _____

氏名 _____

A	課題動作	項目			点数
歩く	1. ウォーキング	リズム	アクセント、正確		
		フォーム	姿勢		
		スペース	向き、左右均等		
		連結	スムーズ		
		伸びやかさ	手足伸び伸び		
走る	2. ジョギング	リズム	正確		
		はずみ	軸足		
		フォーム	姿勢、手足、顔		
		スペース	横一直線		
			左右均等		
		連結	明確		

D	課題動作	項目			点数
跳ぶ	9. リープ	リズム	アクセント		
		リープ	遠くへ跳ぶ		
		フォーム	姿勢		
		フォーム	ポジション		
		スペース	左右対称		
		10. エアージャック + エアークラン (ジャンプ)	リズム	正確	
フォーム	姿勢				
フォーム	ポジション				
スペース	真上に跳ぶ 1回転				
ジャンプ	鋭く				
連結	連続的				

B	課題動作	項目			点数
はずむ	3. ランジ	リズム	正確		
		はずみ	弾んで前進		
		フォーム	姿勢		
		フォーム	膝・肘		
		スペース	大きく移動		
	4. ジャンピング ジャック	リズム	同じリズム		
		はずみ	均等		
		フォーム	ポジション		
		フォーム	姿勢		
		連結	明確		
	スペース	回転			
	5. ケンケン	リズム	正確		
		はずみ	軽快		
定位置で回転					
フォーム		姿勢			
		ポジション			
連結		明確			
スペース	左右大きく				

E	課題動作	項目			点数
止まる	11. ポーズ	リズム	メリハリ、スピード		
		フォーム	美しい姿勢		
		フォーム	ポジション		
		スペース	回転、左右対称		
		安定			
	12. バランス	8カウント静止			
		フォーム姿勢	全身を伸ばす		
		フォームポジション	膝、足首		
		安定	片脚バランス		

F	課題動作	項目			点数	
伸ばす	13. 前後開脚 (スプリット)	8カウント静止				
		フォーム姿勢	力まない			
		フォームポジション	膝・足首伸ばす			
		安定	力まず、スムーズ			
		180度程度				
		14. 左右開脚 (スプリット)	フォーム姿勢		腹を床に、尻	
		フォームポジション	脚をきれいに			
	連結	スムーズに				
	180度程度					
	10cm(床につける)					

C	課題動作	項目			点数
蹴る	6. ニーアップ	リズム	メリハリ		
		はずみ	軽快		
		フォーム	姿勢		
		フォーム	ポジション		
		連結	連続的、正確		
	7. キック	リズム	連続的		
		はずみ	軽快		
		フォーム姿勢	安定した姿勢		
		フォームポジション	肩位置、膝・足首		
		スペース	定位置		
	8. スキップ	はずみ	弾力的		
		フォーム姿勢	姿勢を保つ		
		フォームポジション	きれいなライン		
スペース		軌跡明確大移動			

G	課題動作	項目			点数
支える	15. サポート	リズム	8c 静止		
		フォーム姿勢	背中		
		フォームポジション	膝・足首床と並行		
		安定	余裕、静かに		
	16. プッシュアップ	リズム	4c、リズムカ		
		フォーム姿勢	直線		
		フォームポジション	膝伸ばし		
		床から10cm以内			

＜評価＞

3点	評価項目すべてが○	3点×	個=	点
2点	評価項目1つが×	2点×	個=	点
1点	評価項目2つ以上が×	1点×	個=	点
加味点	2点 (意欲、アピール、笑顔、挨拶)			点
合計点				点

合格

不合格

※50点満点 40点以上合格