

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				
	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				
B.はずむ	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				
	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				
C.蹴る	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				
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				
	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					

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	
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度程度					180度程度				
	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
2点	課題が1つ	2×	個= 点	個= 点	2点 個= 点
1点	課題が2つ以上	1×	個= 点	個= 点	1点 個= 点
加味点	2点(挨拶・意欲・笑顔)		点	点	加味点 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