

ジュニア・エアロビック検定結果通知書 J-5級

音楽のビートに合わせた動きができる

受検番号 _____

氏名 _____

点



合格

不合格

◇50点満点 30点以上合格

グループ	課題動作	評価のポイント(○..良い、レ..もう少し練習)						
A.歩く 走る	1.ウォーキング	リズム		フォーム		元気		
	2.ジョギング	リズム		フォーム		元気		
B.はずむ	3. ランジ	リズム		はずみ		フォーム		
	4.ジャンピングジャック	リズム		はずみ		フォーム		
	5. 片脚はずみ(ケンケン)	リズム		はずみ		元気		
C.蹴る	6. ニーアップ	リズム		フォーム		元気		
	7.キック	リズム		はずみ		フォーム		
	8.スキップ	リズム		はずみ		フォーム		
D.跳ぶ	9.リープ	リズム		リープ		フォーム	スペース	
	10.ジャンプ	リズム		ジャンプ		フォーム		
E.止まる	11.ポーズ	リズム		フォーム		元気		
	12.バランス	リズム		フォーム		安定		
F.伸ばす	13.前屈(スプリット)	フォーム		安定		顔つけ		
	14.開脚(スプリット)	姿勢 フォーム		ポジション フォーム		安定	90度	
G.支える	15.サポート	リズム		フォーム		2c アップ		
	16.プッシュアップ	リズム		フォーム		安定		