

目指せ エアロビク・アスリート！ 楽しい「WAZA-KEN」 スタートします！

■はじめに

「WAZA-KEN」は、エアロビクの技(以下エレメント)の完璧な習得を目指してその練習方法を段階的にまとめた指導教材です。音楽に合わせたエアロビク動作の習得を重視する「ジュニア・エアロビク検定」「エアロビク検定」のように資格を有した検定員が合否判定するものではありません。子どもたちの体づくりやエレメント指導に携わる誰もが活用することができる内容です。

初めてエアロビクに触れる子どもから競技の舞台で活躍したい選手まで一貫して取り組むことができます。

エアロビク競技の道しるべとして、日頃の指導にお役立てください。

■WAZA-KEN のねらい

1. ステージ1の「アニマル検定」では子どもたちの体づくりや動きづくりに役立つ練習ドリルとなっており、続くステージの基礎ができます。
2. ステージ2の「エレメント検定」では競技エアロビクのAG種目における「ユース1」で必要とされるエレメントの練習ドリルとして段階的に技能を習得することができます。
※「AG(エアロビク・ジムナスティックス)」とは競技エアロビクの国際ルールに基づく競技種目です。11歳から13歳の部門を「ユース1」と呼びます。

■WAZA-KENの実施方法

指導者が課題動作の出来栄を評価して○×の可否判定を行います。特に「エレメント検定」ではスモールステップで課題をクリアしていくことで上達を実感できます。チャレンジしながら楽しく練習が継続できるよう策定されたのが「WAZA-KEN」です。

段階	ステージ1	ステージ2
呼称	アニマル検定	エレメント検定
ねらい	動物のように 強くしなやかになろう！！	7つの星をゲットしよう！
内容	*エアロビックの基礎となる体づくりや動きづくりを目指します。 *3つのグループのそれぞれに段階的な課題が設定されています。 ①グループ A:筋力を高める ②グループ B:移動能力を高める ③グループ C:バランス能力を高める	*競技エアロビックの基本となる7つのエレメントの習得を目指します。 1. ヘリコプター 2. ストラドルサポート 3. L サポート 4. タックジャンプ 5. エアポーン 6. ターン 7. イリュージョン
主な対象者	*3歳以上の初めて運動やエアロビックに触れる子どもたちです。	*小学生以上の競技エアロビック選手です。
教材	*「アニマル検定」では JAF ウェブサイトですべての課題動作の説明動画や認定表、スタンプリート等を公開予定です。「エレメント検定」では教材の一部を公開予定です。 詳しい内容や評価基準等はJAF研修会で配信します。	
可否判定	*JAF ウェブサイトの公開動画を活用して誰でも指導や判定が可能です。	*JAF認定・公認資格保有者のうち、指定の研修会受講者が指導や判定を行うことができます。
合格証	*最終段階まで到達したら指導者が自由に合格証を発行できます。 見本テンプレートはJAFウェブサイトで開催します。	*最終段階まで到達したら認定表等と7つのエレメントの実施動画を JAF 事務局指定のオンラインサイトに提出していただきます。 合格者には、JAF から「WAZA-KEN マスター認定証」をオンラインで発行します (最終判定には判定料が必要です)

Q&A

Q どうしたら指導や判定ができますか？

A ステージ1は資格保有にかかわらず誰でも指導、評価、判定が可能です。

ステージ2は WAZA-KEN のオンライン研修会の受講指導者のみが指導、評価、判定をすることができます。

オンライン研修会では繰り返し視聴できる動画や評価・判定資料等を紹介しながら、指導や判定のポイントを講義します。

Q WAZA-KENはどうやって作られたのですか？

A 多くの指導者から「エレメント指導の基本や手順が知りたい」との声をいただき、選手強化委員会が中心となって複数年かけて策定したものです。エレメントを合理的に実践的に習得できるよう、選手強化会委員や育成コーチの経験と知恵が結集され WAZA-KEN が完成しました。

Q 認定表とはなんですか？

A 課題をクリアするごとに合否判定を指導者自ら行い、スタンプやサインをして生徒の上達を記録するものです。楽しいスタンプシートを指導者が工夫して作成することも可能です。

Q だれが最終ゴールの判定をしますか？

A 7つのエレメントのパーフェクトな実施を目指す最終のゴール判定は、指定リンクへ指導者から動画を投稿していただき、選手強化委員会他、専門家が判定します。

Q 検定なので生徒から検定料を収受すべきですか？

A WAZA-KEN を有料、無料で実施するかは指導者が判断します。規定の検定料等はありません。
(ステージ2最終ゴールの動画審査のみ判定料が必要となります)

Q 音楽を使用しますか？

A 単発の動きやエレメントの完成度を高めるために繰り返し練習できるように作成されているため、WAZA-KENでは音楽は使用しません。

■ WAZA-KEN 説明資料は以下ページよりご覧ください

- P4 エレメント検定 ヘリコプター 動画
- P5 アニマル検定 スタンプシート
- P6 エレメント検定 ヘリコプター認定表
- P7～13 エレメント検定 ヘリコプター解説
- P14 エレメント検定 ヘリコプタースタンプシート
- P15 エレメント検定 コンプリートスタンプシート
- P16 WAZA-KEN マスター認定証

■ エレメント検定 ヘリコプター 動画

下記 URL よりご確認ください。

<https://youtu.be/68TBZqYD038>

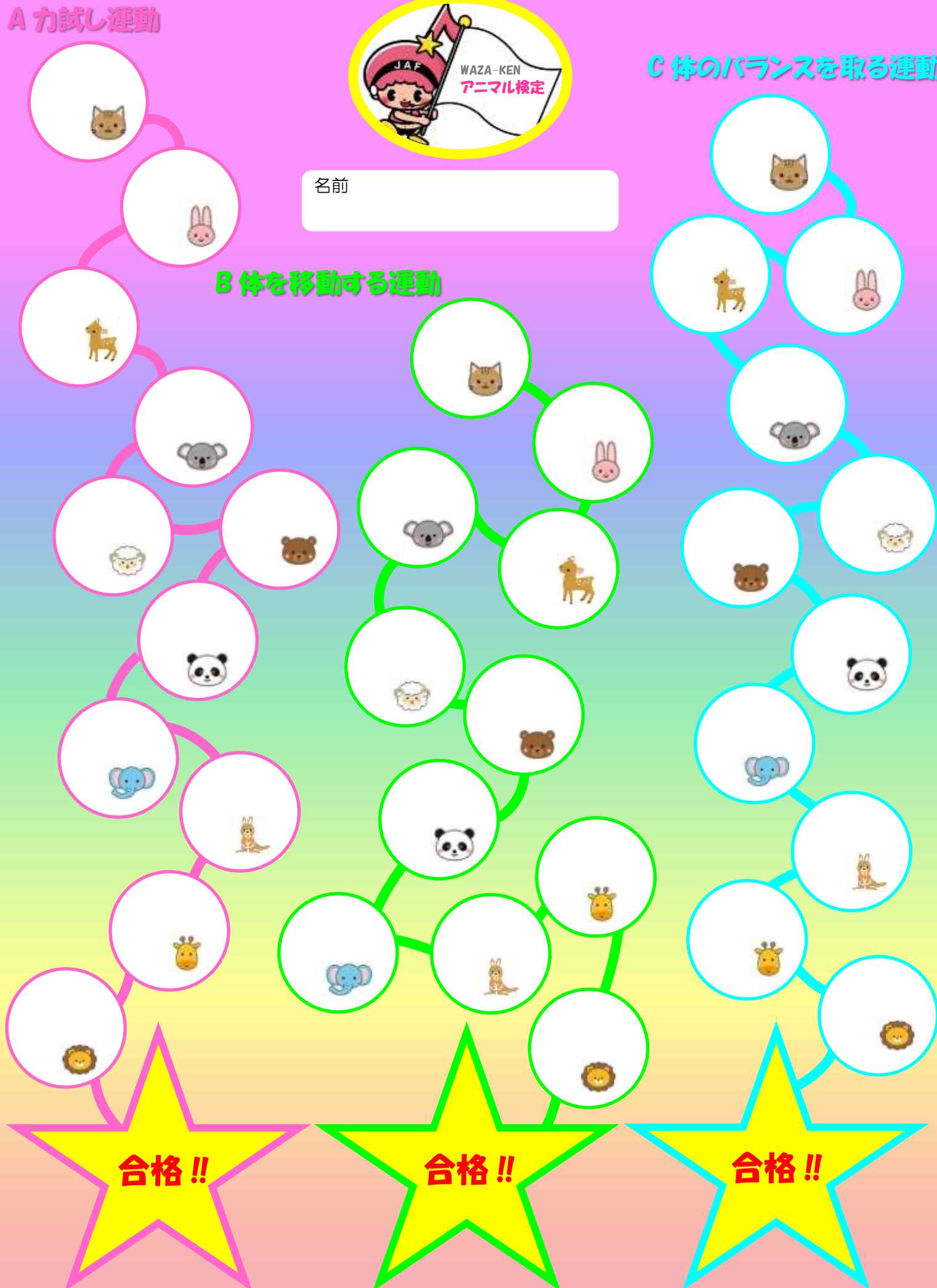
A 力試し運動



名前

B 体を移動する運動

C 体のバランスを取る運動



WAZA-KEN ステージ2 エLEMENT検定 ★1 ヘリコプター 課題表

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

<課題1>

脚の回し方を身につけよう

内 容	判定日
① リード足を低く蹴り出す	年 / 月 / 日
② 開脚位まで回旋	年 / 月 / 日
③ 仰向けで回旋(3回連続)	年 / 月 / 日
④ 回旋して起き上がる(3回連続)	年 / 月 / 日

<課題2>

背中の上部(上背部)で回れるようになろう

内 容	判定日
① 足を頭の後ろにつく(3回連続)	年 / 月 / 日
② 手を下で背倒立(5秒)	年 / 月 / 日
③ 手を上で背倒立(5秒)	年 / 月 / 日

<課題3>

正しいプッシュアップ姿勢で着地できるようになろう

内 容	判定日
① 腕を伸ばして肩甲骨を動かす(5回)	年 / 月 / 日
② プッシュアップ姿勢で肩甲骨を動かす(5回)	年 / 月 / 日
③ プランク(10秒)	年 / 月 / 日
④ 片肘プランク(左右各10秒)	年 / 月 / 日

【目標1】 上背部をついた回旋から起き上がる

⑤ 背中で回る(1周)	年 / 月 / 日	④ 背倒立起き上がり(5回連続)	年 / 月 / 日	⑤ うつ伏せ姿勢までゆっくり下げる(3回)	年 / 月 / 日
		⑤ 足を頭の後ろについて起き上がり(3回連続)	年 / 月 / 日	⑥ プッシュアップ(2回連続)	年 / 月 / 日

【目標2】 背中で回る(2周以上)

		⑦ 仰向けからプランク(左右交互に連続8回)	年 / 月 / 日
		⑧ 仰向けからプッシュアップ(左右交互に連続8回)	年 / 月 / 日

【目標3】 脚回旋からプランク姿勢

⑥ 上背部でジャンプ(3回)	年 / 月 / 日	⑨ プランクからプッシュアップ	年 / 月 / 日
⑦ 脚回旋から上背部でジャンプ	年 / 月 / 日	⑩ 脚回旋からうつ伏せ	年 / 月 / 日
		⑪ 脚回旋からプッシュアップ	年 / 月 / 日

【ゴール！！】 ★1 ヘリコプターtoプッシュアップができる！

年 / 月 / 日

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

課題1

脚の回し方を身につけよう

①

リード脚を低く蹴り出す

図 解



判定基準

- 1) リード脚を低い位置(床の近く)で蹴り出すことができる
- 2) 膝・足首・つま先を伸ばして、力強く蹴ることができる

練習のポイント

- ・体は斜め後ろに倒しましょう
- ・お腹と脚に力を入れて行いましょう

②

開脚位まで回旋

図 解



判定基準

- 1) リード脚をしっかり回旋して開脚位まで持っていくことができる
- 2) 膝・足首・つま先を伸ばして、力強く蹴ることができる

練習のポイント

- ・体幹に力を入れて、お腹で脚を動かすイメージで行いましょう
- ・足先が遠くを通るイメージで行いましょう

③

仰向けで回旋(3回連続)

図 解



判定基準

- 1) リード脚を低い位置(床の近く)で蹴り出すことができる
- 2) 左右の脚が重ならず、追いかけるように回旋できる
- 3) 3回連続してできる

練習のポイント

- ・体は斜め後ろに倒しましょう
- ・お腹と脚に力を入れて行いましょう

④

回旋して起き上がる(3回連続)

図 解



判定基準

- 1) リード脚を低い位置(床の近く)で蹴り出すことができる
- 2) 大きく脚を回旋した後、スムーズに起き上がるることができる
- 3) 3回連続してできる

練習のポイント

- ・体は斜め後ろに倒しましょう
- ・お腹と脚に力を入れて行いましょう
- ・足先が遠くを通るイメージで行いましょう

⑤

背中で回る(1周)

図 解



判定基準

- 1) 脚を大きく回旋できる
- 2) 上背部で1周回ることができる

練習のポイント

- ・リード脚を低く、強く、すばやく回しましょう
- ・脚が回旋する前にお尻で回転しないようにしましょう

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

課題2

背中上部(上背部)で回れるようになろう

①

足を頭の後ろにつく(3回連続)

図 解



判定基準

- 1) お尻をしっかり持ち上げることができる
- 2) 膝・足首・つま先を伸ばしてできる
- 3) 3回連続して足先をつくことができる

練習のポイント

・背中を丸めて、肩の辺りに体重が乗るようにしましょう

②

手を下で背倒立(5秒)

図 解



判定基準

- 1) 肩からつま先までを床と垂直に伸ばすことができる
- 2) 姿勢を保ったまま5秒静止ができる

練習のポイント

- ・腕は体の下に伸ばして床を支えましょう
- ・お尻を持ち上げて、肩の辺りに体重が乗るようにしましょう
- ・股関節・膝・足首・つま先を伸ばしましょう

③

手を上で背倒立(5秒)

図 解



判定基準

- 1) 肩からつま先までを床と垂直に伸ばすことができる
- 2) 姿勢を保ったまま5秒間静止することができる

練習のポイント

- ・腕は頭の上に伸ばしましょう
- ・お尻を持ち上げて、肩の辺りに体重が乗るようにしましょう
- ・股関節・膝・足首・つま先を伸ばしましょう

④

背倒立起き上がり(5回連続)

図 解



判定基準

- 1) 肩からつま先までを床と垂直に伸ばすことができる
- 2) スムーズに起き上がることができる
- 3) 一連の動きを5回連続してできる

練習のポイント

- ・腕は下につけて伸ばしましょう
- ・お尻を持ち上げて、肩の辺りに体重が乗るようにしましょう
- ・股関節・膝・足首・つま先を伸ばしましょう

⑤	足を頭の後ろについて起き上がり(3回連続)	
図 解		判定基準
	1) つま先を頭の後ろにつく ことができる	
	2) スムーズに起き上がる ことができる	
	3) 一連の動きを3回連続してできる	
	練習のポイント	
	・腕は下につけて伸ばしましょう	
		②お尻を持ち上げて、肩の辺りに体重が乗るようにしましょう
		③膝・足首・つま先を伸ばしましょう
⑥	上背部でジャンプ(3回)	
図 解		判定基準
	1) 上背部で床を押して 体を一瞬浮かせることができる	
	2) 3回連続してできる	
	練習のポイント	
	・上背部で床を押して跳び跳ねましょう	
⑦	脚回旋から上背部でジャンプ	
図 解		判定基準
	1) 上背部で床を押して 体を一瞬浮かせることができる	
	2) 動きが途切れないようにスムーズにできる	
	練習のポイント	
	・上背部で床を押して跳び跳ねましょう	

WAZA-KEN ステージ2 エレメント検定 ★1 ヘリコプター課題3の解説

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

課題3

正しいプッシュアップ姿勢で着地できるようになる

① 腕を伸ばして肩甲骨を動かす(5回)

図 解



判定基準

- 1) 腕を前に伸ばして肩甲骨を動かすことができる
- 2) 5回連続してできる

練習のポイント

- ・お腹を締めて膝立ちをしましょう
- ・肩甲骨が動きやすいように腕を前後に動かす意識で行いましょう
- ・肩が上がらないように注意しましょう

② プッシュアップ姿勢で肩甲骨を動かす(5回)

図 解



判定基準

- 1) 手をついて5回連続で肩甲骨を動かすことができる
- 2) 耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢で行うことができる

練習のポイント

- ・手の平と足の指でしっかり床を押してみましょう
- ・手の平で床を押した時に肩甲骨が広がるようにしましょう

③ プランク(10秒)

図 解



判定基準

- 1) 肩甲骨を広げて前腕部と足の指で床を押すことができる
- 2) 耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢で10秒間静止ができる

練習のポイント

- ・手の平と足の指でしっかり床を押してみましょう
- ・お腹が落ちないように体幹に力を入れましょう

④ 片肘プランク(左右各10秒)

図 解



判定基準

- 1) 頭から足までまっすぐな姿勢をとることができる
- 2) 姿勢を保ったままグラグラしないで10秒間静止できる

練習のポイント

- ・肘と足の側面でしっかり床を押しましょう

⑤	うつ伏せ姿勢までゆっくり下げる(3回)	
図 解	判定基準	
	①胸が床につくまで、耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢を保つことができる	
	②3秒程度かけてゆっくりコントロールして下ろすことができる	
	③3回連続してできる	
	練習のポイント	
	・手の平と足の指でしっかり床を押してみましょう ・手首が肩の真下になるように手をつきましょう	
⑥	プッシュアップ(2回連続)	
図 解	判定基準	
	1) 耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢を保つことができる	
	2) 肩と肘が同じ高さまでしっかり肘を曲げることができる	
	3) 2回連続してプッシュアップができる	
	練習のポイント	
	・手の平と足の指でしっかり床を押してみましょう ・手首が肩の真下になるように手をつきましょう ・脚の付け根の辺りを締めて行いましょう	
⑦	仰向けからプランク(左右交互に連続8回)	
図 解	判定基準	
	1) 仰向けからすばやくプランク姿勢に入ることができる	
	2) 耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢でプランクができる	
	3) 左右4回連続してできる	
	練習のポイント	
	・手の平と足の指でしっかり床を押してみましょう ・お腹が床につかないように体幹に力を入れましょう	
⑧	仰向けからプッシュアップ(左右交互に連続8回)	
図 解	判定基準	
	1) 仰向けからすばやくプッシュアップ姿勢に入ることができる	
	2) 耳からくるぶしまでまっすぐなプッシュアップ姿勢ができる	
	3) 左右交互に連続8回できる	
	練習のポイント	
	・プッシュアップでは手の平と足の指でしっかり床を押しましょう ・お腹が床につかないように体幹に力を入れましょう	
⑨	プランクからプッシュアップ	
図 解	判定基準	
	1) プランクからすばやくプッシュアップ姿勢に入ることができる	
	2) 耳からくるぶしまでまっすぐな姿勢を保つことができる	
	練習のポイント	
	・肘で床を押してすばやくプッシュアップ姿勢をとりましょう ・プッシュアップでは肩と肘が同じ高さになるようにしっかり肘を曲げましょう	

⑩	脚回旋からうつ伏せ
図 解	判定基準
	1) 脚回旋からうつ伏せまで スムーズ にできる
	2) 開始ポジションと同じ方向でうつ伏せ の着地ができる
	練習のポイント
	・仰向けで脚を軽く開いた位置から脚を大きく回しましょう ・上背部で床を押してお尻を高く持ち上げながら体をひねりましょう ・着地姿勢ではお腹や腿が床についてもかまいません
⑪	脚回旋からプッシュアップ
図 解	判定基準
	1) 脚の回旋からプッシュアップ姿勢まで 全体がスムーズ にできる
	2) 耳からくるぶしまでまっすぐ なプッシュアップ姿勢で着地ができる
	練習ポイント
	・仰向けで脚を軽く開いた位置から脚を大きく回しましょう ・上背部で床を押してお尻を高く持ち上げながら体をひねりましょう ・プッシュアップでは肩と肘が同じ高さになるようにしっかり肘を曲げましょう

★1 ヘリコプター目標とゴールの解説

名前

JAPAN AEROBIC FEDERATION

目標1

上背部をついた回旋から起き上がる

図 解



判定基準

1) 大きく脚を回旋して起き上がることができる

2) 上背部に体重を乗せることができる

練習のポイント

・リード脚を低く強く回しましょう

・膝・足首・つま先を伸ばし、お腹に力を入れて脚を回旋しましょう

・お尻を高く上げることを意識しましょう

目標2

背中で回る(2周以上)

図 解



判定基準

1) 脚を大きく速く回旋できる

2) 上背部で2周以上回ることができる

練習のポイント

・リード脚を低く強く蹴り出しましょう

・膝・足首・つま先を伸ばし、お腹に力を入れて脚を回旋しましょう

・脚を回旋する前にお尻で回転ないようにしましょう

目標3

脚回旋からプランク姿勢

図 解



判定基準

1) 脚回旋からすばやくプランク姿勢に入ることができる

2) 耳からくるぶしまでまっすぐなプランク姿勢で着地できる

練習のポイント

・お腹と脚に力を入れて行いましょう

・脚を大きく回旋させましょう

・着地前に上背部で床を押して跳ねるイメージを持ちましょう

ゴール！

★1 ヘリコプターtoプッシュアップができる！

図 解



判定基準

1) リード脚を低く蹴り出すことができる

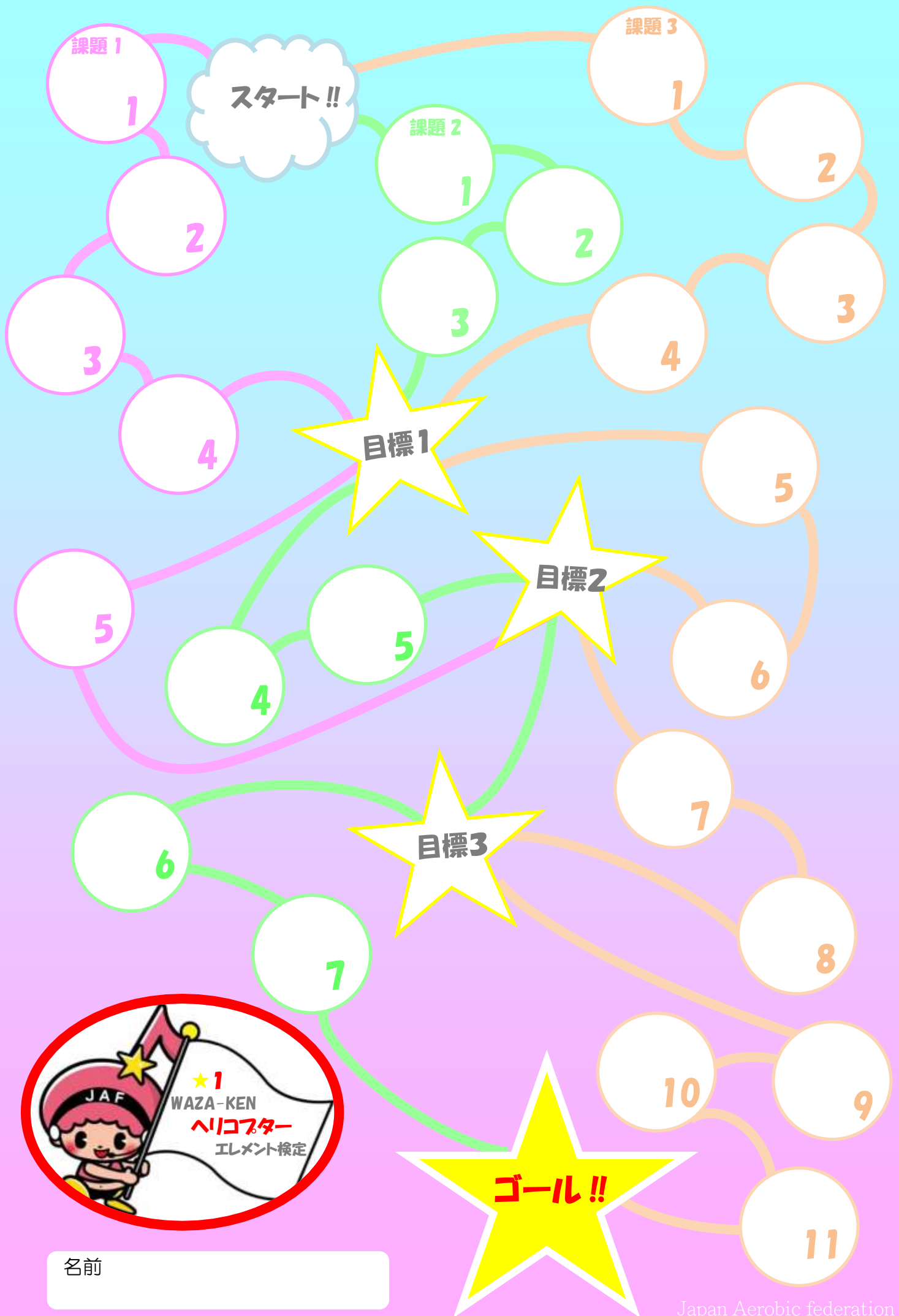
2) 脚を回旋する前にお尻で回転せず、体を斜め後ろに倒すことができる

3) 膝・足首・つま先を伸ばして、大きく脚回旋ができる

4) 上背部で床を押してお尻を高く持ち上げながら体をひねることができる

5) 耳からくるぶしまでまっすぐなプッシュアップ姿勢で着地ができる

6) 肩と肘が同じ高さまでしっかり肘を曲げてプッシュアップ姿勢ができる



名前

★1
ヘリコプター

★2
ストラドルサポート

★3
Lサポート

★4
タックジャンプ

★5
エアボーン

★7
イリュージョン

★6
ターン



名前

コンプリートした日

年 月 日

認定証

えありーな 殿

貴殿は本連盟が定めた「WAZA-KEN」において
7つ全てのエレメント検定に合格しました
よってWAZA-KENマスターとして認定します

年 月 日

公益社団法人日本エアロビック連盟

会長 遠藤 利明



公益社団法人日本エアロビック連盟

選手強化委員会

委員長 大原 光紀子

