

2022 年度～実施

「エアロダンス」規則

シングル部門 / チャレンジ・チーム部門 / エンジョイ・チーム部門



2021 年 4 月版

★シングル各門 / チャレンジ・チーム部門

【競技概要】

エアロビックらしいリズムカルで切れのよいステップの連続動作を用いて音楽を活用した創造的な演技を行う。難度エレメントを実施する場合は、振り付けにうまく調和されていなければならない。ただし、難易度の高さによる加点はない。チャレンジ・チーム部門では、フォーメーション/構成の面白さやチームワークの良さが重要となる。

部門	年齢	人数	競技エリア	演技時間
マスターズ男子	50 才以上	1 名	7m x 7m 四方形程度	1 分 15 秒～1 分 30 秒 程度
マスターズ女子	60 才以上			
シニア男子	17～49 才			
シニア女子 C	50～59 才			
シニア女子 B	35～49 才			
シニア女子 A	17～34 才			
ティーンズ男子	14～16 才			
ティーンズ女子				
ルーキーズ	13 才以下			
チャレンジ・チーム	インカレ出場対象年齢	2～20 名	10m x 10m 四方形程度	1 分 30 秒～1 分 45 秒 程度
	13 才以下			
	年齢制限なし			

使 用 曲	原則自由。ただし、戦争/暴力/宗教を想起させるような音楽は不可
服 装	・ 動作がわかりやすいウエアとエアロビック・シューズまたはフィットネス・シューズを着用。競技レオタードでなくても可。演技のテーマに沿った演劇的な衣装も可だが、帽子、スカーフ、アクセサリ、小道具等は不可。着脱も不可。 ・ 髪はスポーティな雰囲気であれば自由。(顔を覆う髪型でなければ、ピンで止めたりまとめたりする必要はない) ・ 戦争、暴力、宗教を想起させるような衣装は不可。

演技構成

- ・ 難度エレメントの実施: 実施上の制限はない
- ・ アクロバティック・エレメントの実施は推奨しない
- ・ 以下の4つの必修動作をルーティンに組み込む。チャレンジ・チーム部門の場合はメンバー全員が同じタイミングで実施する
- ・ 必修動作の実施順・身体への向き・移動は自由とする
- ・ エアロビクらしいステップや動作を連続、反復させながら、ダンス（ヒップホップ・フラダンス・民謡等）や体操の動作とのコラボレーションも可
- ・ 手具の使用は不可

【必修動作】(全部門共通)

1. キック (4 回以上連続): 両脚を揃えた状態から、軸脚で弾みながらもう一方の脚の膝を伸ばしたまま左右交互に振り上げる。キックする方向は前、斜め、横など自由
2. プッシュ・アップ (2 回以上連続): フロアに両手(又は片手)を着き、腕立て伏せを行う。バリエーションも可、脚の動きは自由(膝つきも可)
3. ジャンプ (1 回以上): 認識できるジャンプ・リープ等
4. JJ フレーズ: ジャンピング・ジャックを3回実施した後に準備動作を挟み(合計8カウント)、その後直ちに7 ベーシック・ステップス*を主体に構成された8 カウントのフレーズを左右(右左)交互にシンメトリーで行うステップ・コンビネーション。(8 カウント×2)

*マーチ・ジョグ・スキップ・ニーリフト・キック・ジャンピング ジャック・ランジ

【チャレンジ・チーム部門のみ】

- ・ ステップ台の利用も可(台数は自由)
- ・ リフトの実施は任意だが、実施する場合は1 回のみ。

採点基準

以下2項目を主任含む審判員全員が全体を通して技術と芸術の両方の審査を行う。20 点満点で、採点は0.1 点単位

採点スケール	技術 (10 点満点)	芸術 (10 点満点)
優れている	9.6-10.00	9.6-10.00
大変良い	9.0-9.5	9.0-9.5
良い	8.0-8.9	8.0-8.9
普通	7.0-7.9	7.0-7.9
劣る	6.0-6.9	6.0-6.9
不可	5.0-5.9	5.0-5.9

【技術】 演技全体における全ての動きの出来栄を評価する ○エアロビック動作(JJ フレーズ含む) ・適切な技術(ビートテクニック:弾性・均一性・転換性)を活用して実施されているか ・姿勢/アライメント、フォームが美しいか ・(チーム部門のみ) 一致性が高いか ○その他の動き(JJ フレーズ以外の必修動作、エレメント、移行動作・つなぎなど) ・筋力・柔軟性・瞬発力・調整力が示されているか ・エレメントが正しい技術を用いて実施されているか ・高い完成度で実施されているか ・(チーム部門のみ) 一致性が高いか	【芸術】 演技全体の構成や、表現力を評価する。 ○演技構成 ・選手の個性にマッチした選曲で音楽の構成を活かした演技になっているか ・エアロビックステップや移行動作、つなぎでは創造的で多種多様な動きが選択されているか ・必修動作に工夫があるか ・競技エリア全体をくまなく使用し、全ての方向(前、後、横、上、下、斜め、曲線)にダイナミックに移動しながら、動作をバランスよく配置しているか ・(チーム部門のみ) 構成人数を活かした工夫されたフォーメーションであるか ○表現力 ・音楽(曲調やリズムなど)と一体化した表現であるか ・すべての動きが美しくクリアであるか ・全身から表出するエネルギーを伝えているか ・観客を魅了し心を掴む作品として印象に残るパフォーマンスであるか ・(チーム部門のみ) パートナーシップが活かされているか
審判構成	・最小審判員数: 3 名(主任 1 名、その他審判 2 名) 主任は A 級以上、その他審判は B 級以上 ・上下カットはせず、(全審判員の技術点の平均点 + 全審判員の芸術点の平均点) - 主任減点 が合計得点となる。
主任減点	・不可とされる曲の利用: -1.0 点 ・不可とされる服装や、身につけているものが落下した場合: -1.0 点/回 ・必修動作の欠如: -1.0 点/個 ・2 回以上のリフトの実施: -1.0 点/回

★エンジョイ・チーム部門

【競技概要】

エアロビックらしいステップや動作を連続・反復させながら、各種ダンスや体操などを自由に組み合わせてチームで楽しく踊る部門。チームワークよく演技を楽しんでいるか、といったチーム全員のエンジョイ度を中心に、音楽とマッチした服装や振り付けなど、独創性やユニークさを評価する。

部門	年齢	構成人数	競技エリア	演技時間
エンジョイ・チーム	年齢制限なし	2～20 名程度	10m x 10m 四方形度	1 分 30 秒～1 分 45 秒 程度

使用曲・服装	原則自由。ただし、着脱は避ける。
演技テーマ	戦争や宗教など、スポーツの概念に抵触するようなテーマは避けること。
演技構成	・エアロビックのステップや動作の他、ダンス（ヒップホップ、フラダンス、民謡等）や体操とのコラボレーションも可 ・ステップ台の利用は可(台数は自由)。小道具の使用も可。 但し放り投げ等により危険な行為となり得る行為は避けること。 ・選手の年齢に相応しいチーム・パフォーマンスであること。
推奨しない動作	選手が直立で 1 人以上の選手を高く持ち上げるリフトや、アクロバットのような動作は評価しない
審判	最小審判員数: 3 名(主任 1 名、その他審判 2 名) 主任は A 級以上、その他審判は C 級以上
採点基準	選手の各年代や状況に見合ったチーム・パフォーマンスとして、チームワークよくパフォーマンスを楽しんでいるか、といったエンジョイ度を中心に、音楽とマッチした服装や振り付けなど独創性や創造性などを評価する。 ○賞名（例） ・ 優秀賞 ・ チームワーク賞 ・ コリオグラフィー賞 ・ ミュージカリティー賞 ・ パフォーマンス賞 ・ オリジナリティー賞 ・ スマイル賞 ・ フォーメーション賞 ・ プレゼンテーション賞 ・ 特別賞、等