

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

日本エアロビック連盟

選手強化委員会

■はじめに

「WAZA-KEN」は、エアロビックの技(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ック動作の習得を重視する「ジュニア・エアロビック検定」「エアロビック検定」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。

初めてエアロビッ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。

エアロビッ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」では競技エアロビックの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(エアロビック・ジムナスティックス)」とは競技エアロビッ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判定基準に基づいて○×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 強くなやかになろう！！	7つの星をゲットしよう！
内容	<p>*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。</p> <p>*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。</p> <p>① グループ A:力試しの運動 ② グループ B:体を移動する運動 ③ グループ C:体のバランスをとる運動</p>	<p>*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。</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. フリーフォール 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課題表、スタンプリッ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。詳しい内容や判定基準等は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認定証を発行できます。見本テンプレートはJAFウェブサイトで公開します。	*最終ゴールまで到達したら課題表とエレメントの実施動画を JAF 事務局指定の方法で提出していただきます。7つ全てのエレメント合格者には、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 課題表とはなんですか？

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、指定の方法で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。