

全国こどもチャレンジカップ第 16 回全国大会及び  
2023 年度全国こどもチャレンジカップ地区大会  
チャレンジサーキット エアロビクス  
ルーティン

リトル

※協会ホームページ ルーティン動画参照

ジュニア

※協会ホームページ ルーティン動画参照

ユース

※協会ホームページ ルーティン動画参照

エアロビクスのフリーについて

16 カウントはエアロビクスの基本的な弾みの動作となります。

下肢の動作

- ・ヒップシェイク(8×1) ※ルーティン動画参照
  - ・ジャンピングジャック(8×1)
- 正面 4 回、上肢は下記の内容

上肢の動作

シンプルな動きでも複雑に構成された動きでもよいです。下肢の動作とのバランスとオリジナリティと楽しんでいる様子を評価します。

※地区大会エアロビクスのフリー導入の目的は楽しいエアロビクスを広げることです。  
※上記の内容通りに動作を行わない場合には、減点となります。

# 全国こどもチャレンジカップ第16回全国大会及び 2023年度全国こどもチャレンジカップ地区大会 チャレンジサーキット エアロビクス ルーティン

## ①規定ローインパクトルーティン (8×8)

- ・右始まり (8×4) + 左始まり (8×4)

## ②規定ハイインパクトルーティン (8×6)

### ◆必須動作 (8×4)

- ・ジョギング (8×1)
- ・ニーリフト (8×1)
- ・ハイキック (8×1)
- ・ランジ (8×1)

### ◆つなぎ・応用動作 (8×2)

- ・スキップ、ヒールタッチ、バウンスなど

## ③フリー (8×2)

- ・ヒップシェイク (ダブル+シングル) (8×1)
- ・ジャンピングジャック (8×1)

※下肢は上記の動作、上肢はシンプルな動きでも複雑に構成された動きでもよいです。

下肢の動作とのバランスとオリジナリティと楽しんでいる様子を評価します。

※面や方向を変えずに行ってください。

## ④ポーズ (8×1)

### ○ルーティン以外のエレメント動作 (左右行います)

1. バランス (8×4)  
※リトルは飛行機バランス、ジュニア・ユースはY字バランス
2. サジタルスプリット (8×4)  
※両手横
3. プッシュアップ(1回のみ) (予選：ゆっくり4回、早く8回)  
(決勝：ゆっくり4回、早く8回)

※リトルはプッシュアップポジションでホールドする。(8×4)

○目安のBPM →140~148