

# 全国こどもチャレンジカップ第18回全国大会及び 2025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18回全国大会及び 2025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)

### ○ルーティン以外の身体づくり・エレメントパート (左右行います)

1. バランス (8×4)

※リトルはスケールバランス、ジュニア/ユースはY字バランス

※リトルは右足軸始まり、ジュニア/ユースは左足軸・右足を上げて始める

2. サジタルスプリット (8×4)

※両手横

※リトルは両脚揃えてカラダを前屈

3. プッシュアップ(1回のみ)

予選/決勝: ゆっくり4回、速く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 →140~150