



袋井市は、エアロビックで日本一健康文化都市をめざします

「袋井に行く!!」を青春の励みに、
「袋井へ行った!!」を青春の思い出に!!

第5回 JOOCジュニアオリンピックカップ 全国エアロビック選手権大会 in袋井 2010



2010年1月23日(土)

静岡エコパアリーナ

(静岡県袋井市愛野2300-1)

入場無料

スケジュール予定 ※競技の進行上、スケジュールと違う場合があります。	
8:45 開場	12:45 デモンストレーション
10:00 開会式 ウエルカムデモンストレーション	17:30 結果発表及び表彰式
10:30 競技開始	18:00 終了

主催 袋井市、(社)日本エアロビック連盟
主管 全国エアロビック選手権大会実行委員会

後援 総務省、文部科学省
(財)日本オリンピック委員会、(財)日本体育協会、(財)日本体操協会、
袋井市教育委員会、袋井市スポーツ協会、静岡県教育委員会、浜松市、
浜松市教育委員会、磐田市、磐田市教育委員会、掛川市、掛川市教育委員会、
NHK静岡放送局、静岡新聞社・静岡放送、中日新聞東海本社、静岡第一テレビ、
テレビ静岡、あさひテレビ、K・MIX

協賛 スズキ(株)、凸版印刷(株)、(株)ロッテ、(株)ウェザーコーポレーション、
トロップス(株)アヴィア

先着300名様限定!!
オリジナルエアロビック
ハローキティマスケット
プレゼント!!

*このチラシをお持ちになって会場の案内所までお越しください。
*チラシ1枚につき1個とさせていただきます。



会場MAP



●JR東海道本線「愛野駅」より徒歩約15分
愛野駅方面からの歩行者入口付近には「動く歩道」と「スロープカー」があります。

この事業は、(財)地域活性化センターのスポーツ拠点づくり推進事業の支援を受けて実施しています。



お願い及びご注意 ●当日の荷物の盗難、紛失についての責任は負いかねます。●写真及びビデオ撮影には当日受付にて申請が必要です。●カメラでのフラッシュ撮影は競技に支障を来す場合がありますのでご遠慮下さい。●参加者の肖像権は主催者に帰属します。

大会に関するお問い合わせ 袋井市健康推進部スポーツ推進課 TEL.0538-44-3129 / (社)日本エアロビック連盟 業務部 TEL.03-5796-7522

エアロビック (AEROBIC) とは…

エアロビックは、1967年に米国のクーパー博士により提唱された運動処方理論「エアロビクス」を起源としています。リズムカルな体の動きを音楽のビートにのせて“心と体”で楽しむエアロビックは、酸素をたくさん体に取り入れて心臓や肺などの働きを高められるため、様々なプログラムが生まれ、世界中に広がりを見せています。子供から高齢者まで、世代を越えて生涯にわたり楽しめるスポーツです。また、1人から仲良しチームまで、そして動きをエンジョイしたい人から競技会にチャレンジしたい人まで、多彩な楽しみ方が揃っています。

(「エアロビック」という言葉は、文部科学省が定めたスポーツ種目の用語です。)



プログラム (予定)

8:45	開場
10:00	開会式 ウェルカムデモンストレーション
10:30	シングル部門 U-10シングル/AG2シングル
12:45	デモンストレーション
13:15	シングル・トリオ部門 AG1シングル/U-10トリオ
15:10	チーム部門
16:10	トリオ部門 AG1トリオ/AG2トリオ
17:25	☆きらきら Kids☆マナーエアロビック「全国ビデオコンクール」表彰式
17:30	結果発表及び表彰式
18:00	終了

AG2シングル、AG1シングル、AG2トリオ、AG1トリオ各部門の優勝者(組)には2010年4月16日と17日に東京体育館で開催される「スズキワールドカップ2010世界エアロビック選手権大会」に日本代表として出場する権利が与えられます。

- AG2シングル及びAG1シングルの優勝者には、JOC(日本オリンピック委員会)よりJOCカップが贈られます。
- AG2シングル及びAG2トリオの優勝者(組)には、文部科学省より文部科学大臣賞状が贈られます。

年齢区分	シングル部門・トリオ部門	
	AG2	14~16才
AG1	11~13才	
U-10	~10才	
チーム部門	~16才	

2009年12月31日現在

競技ルール

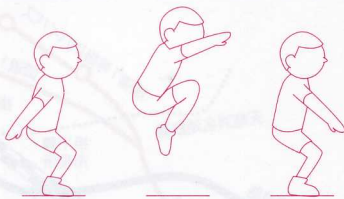
●シングル・トリオ部門

シングル・トリオ部門は、(社)日本エアロビック連盟「JAF競技エアロビック・採点規則2009-2012」に準ずる。AG2・1、U-10ともに必ず実施しなければならない技(エレメント)を含む規定数の技を多彩なエアロビック動作で連結した演技を「芸術」、「技術」、「難度」の3点から評価する。

必修エレメント例

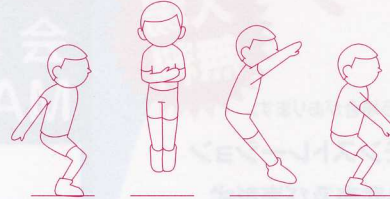
U-10: タックジャンプ

垂直にジャンプして両膝を胸に引き寄せせる。腕のポジションは自由。



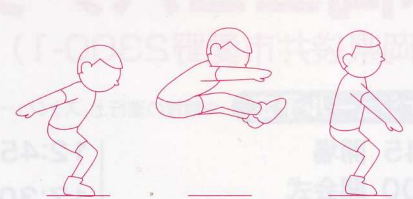
AG1: エアターン

- 垂直にジャンプして身体を真っ直ぐ伸ばしたまま1回転する。腕のポジションは自由。



AG2: ストラドルジャンプ

- 垂直にジャンプして両足を90°開脚してフロアと平行以上になるまで引き上げる。腕のポジションは自由。



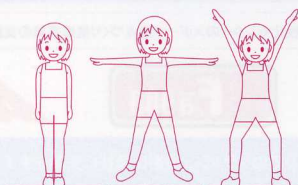
●チーム部門

チーム部門は、(社)日本エアロビック連盟「チームチャレンジルール」を基本とする。チームの構成人数は4~15名とし、演技中に、「ジャンピングジャック」、「キック」、「プッシュアップ」の必修動作をチームメンバー全員が同じタイミングで4回連続して実施しなければならない。

必修動作

1. ジャンピングジャック

両足を揃えた状態から、ジャンプして左右対称に足を開き、またジャンプして足を揃える。両膝はつま先と同じ方向に曲げる。



2. キック

両足を揃えた状態から、軸足で弾み、もう片足を前方(矢状面)に伸ばしながらキックする。



3. プッシュアップ

腕立て伏せの状態から、肘を曲げながら上体を下ろし、肘を伸ばしながら上体を上げる。(膝付きも可)

