



エアロビック

会場地：洲本市（旧五色町）

競技紹介

エアロビックとは、音楽に合わせて体を動かすスポーツで、科学的なデータに裏付けられた「健康体力づくりプログラム」として評価されています。生涯スポーツとして子どもから高齢者まで各種プログラム（親子用、妊婦用、身障者用プログラムなど）が開発され、その普及にとともに、地域の公共スポーツ施設や公民館の健康づくり教室などでも採用されるようになりました。

また、表現スポーツ、競技スポーツとしても国内外で大会が開催され、国際大会としては「ワールドカップ大会」が有名です。

行事では、愛好者・仲間や友人で編成されたチーム同士が団体パフォーマンスとして、様々な動きを楽しく表現し、発表する形式の「チームエアロビック」を行います。

競技方法



シングル部門、フライト部門、ペア・トリオ部門は、「JFA 競技エアロビック、採点規則 2005～2008」に準じて行います。

1チーム3名以上で編成し、1分45秒±5秒で演技を構成します。

演技中に「ジャンピングジャック」、「キック」及び「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回連続して実施します。

身体の向きの変化や移動などはメンバー間で自由にアレンジができます。付加的な腕、脚の動きも自由で、4回同じ動きを反復する必要はありません。

【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象に足を開いて着地し、続けて開いた状態からジャンプして足を揃えて着地します。

ジャンピングジャック



【キック】

両足を揃えた状態から軸足で弾み、もう片足を前方に伸ばしながら音楽のリズムに合わせてキックします。

キック



【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ます。

プッシュアップ



競技場の概要

【会 場】

五色台運動公園「アスパ五色」体育館

アスパ五色体育館は、アリーナの他雨天練習場、アスレチック室を備え、バレーボール、バスケットボール、フットサル、バトミントン、その他ニュースポーツはもとより、健康づくりの場として、島内外問わず広くご利用できます。



写真はエアロビック体験教室の風景です。



洲本市五色町では、教職員や一般愛好者を対象にエアロビック教室や講習会等が行われ、最近では、運動会の種目に取り入れられるなど、年々普及しています。