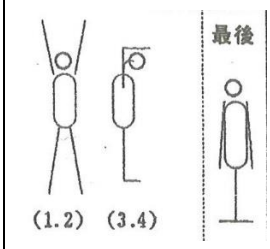
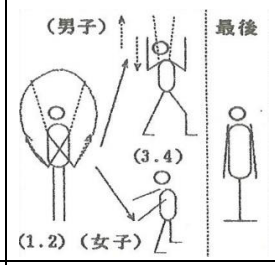
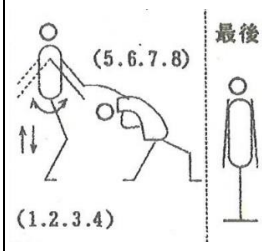
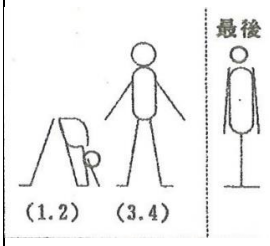
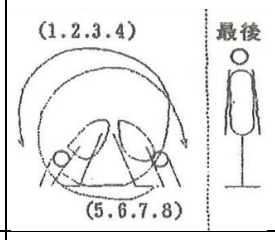
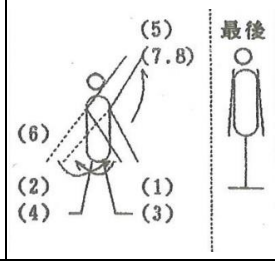
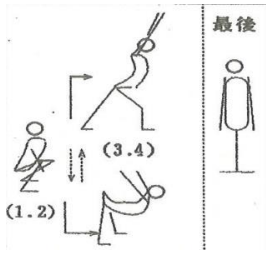
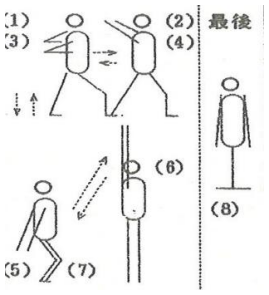
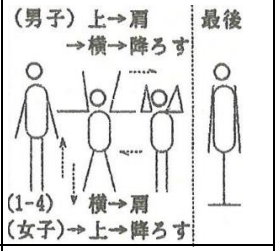
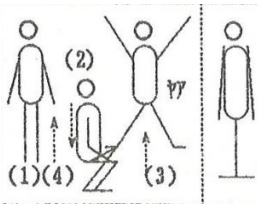
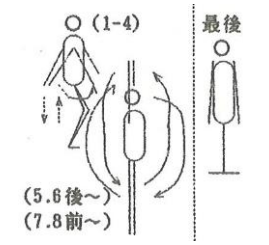
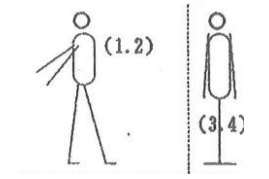
藍高体操　評価基準

☆この用紙を参考に、自分の藍高体操の出来映えについて自己評価をしてみよう

番号	運動図	評価基準
1		○両手を斜め上方にし、肘をしっかり伸ばす。 ○踵を上げて、つま先立ちになる。
2		○腕を回す際に、踵を上げながら行う。 ○（３、４）は弾みをつけて行う（男子） ○（３、４）は胸を大きく開く（女子）
3		○両腕を前後に振りながら、同じタイミングで両膝を４呼間でしっかり曲げる。 ○右手で右腰を押し、左膝を外側に曲げる。
4		○（３、４）では両手を広げ、胸をしっかり張る
5		○回旋運動の両手は、前方向で床を指で触るように大きく回す。
6		○捻転運動で振る両腕を常に目で追い、大きく振る。 ○（５，７，８）では斜め後方に腕を振ること

番号	運動図	評価基準
7		○屈伸運動は膝をしっかり曲げる ○男子は、膝が９０度になるように踏み出し、両腕の肘をしっかり伸ばし上方に上げる。 ○女子は、両腕を真横に伸ばし、上体は胸を床と平行に顔を前方に視線を向ける。
8		○アキレス腱運動の後ろ脚は、踵が浮き、上下しなければならない。 ○膝をしっかり伸ばし、踵を浮かせて腕も肘をしっかり伸ばして上方へ。
9		○跳躍運動の際、男女で腕の動きの違いはあるが、肘をしっかり伸ばし、明確に上、横下の動きを行う。
10		○（２）では、（１）の運動後に完全に膝を曲げ、体を小さくし、そこから、一気にジャンプする。その際、両腕と両足を含めた体が Ｘ 字になるようにする。 （ヤーの声が聞こえないと大幅な減点になるので注意！）
11		○両腕を前後させながら、４呼間で膝をしっかり曲げる。 ○両腕が上方を通過する際に、踵をしっかり上げて、大きく円を描くようにする。
12		○胸を大きく開き、深呼吸を行う

※１　順番間違い：マイナス５点

※２　評価基準にそぐわない動作：マイナス２点

※３　各運動の最後が気をつけではない
：毎回マイナス２点

※４　50 点からの減点法で行う