

バントワーリング 技能ライセンス

受講生用テキスト

【5級】

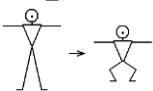
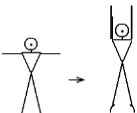
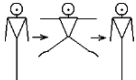
講習内容
検定要領



一般社団法人 **日本バトン協会**

【講習内容 BT-5】

指導時間 (45分×3単位)

単位	講座名	講習内容	フィッティング	メモ	習った	できた
1	フットワークⅡ	①プリエ(1番～6番) (Plié)  [2番ポジションの場合] (スタートは6番、1番、2番、右足前3番～5番、左足前3番～5番のポジションにして同じ要領で行う)	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト			
		②ルルベ(1番～6番) (Relevé)  [2番ポジションの場合] (スタートは6番、1番、2番、右足前3番～5番、左足前3番～5番のポジションにして同じ要領で行う)	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト			
		③ランジ (2番・4番) (Lunge)  [2番ポジションの場合] [右足前の3番ポジションから行う2番ランジ] [6番ポジションから行う4番ランジ] [5番ポジションから行う4番ランジ]	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト			
		④ウォーキング ステップ  (Walking Step)	・姿勢 ・フォーム ・膝のロック			
		⑤スプリット ジャンプ (Split Jump) 	・姿勢 ・フォーム ・開脚90度以上			

【講習内容 B T - 5】

単位	講座名	講 習 内 容	チエックポイント	メモ	習った	できた
2	基本操法Ⅱ	①バック パス (Back Pass)	・ 2 拍 1 回 ・ 正面に平行 ・ 手首の使い方			
		②レッグ パス (2ループ・4ループ) (Leg Pass)	・ 4 拍 1 回 (左右4拍ずつ) ・ 正面に平行 ・ 手首の使い方 ・ フットワークとのタイミング			
		③RHウィップ (RH Whip)	・ 4 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ 手首のスナップ			
		④LHリバース ウィップ (LH Reverse Whip)	・ 4 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ 手首のスナップ			
		⑤パス アラウンド (Pass Around)	・ 4 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ パスのタイミング			
		⑥リバース エイト フローリッシュ (RH・LH) (Reverse eight Flourish)	・ 2 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行			
		⑦フィギュア エイト フローリッシュ (RH・LH) (Figure eight Flourish)	・ 2 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行			
		⑧エルボー ロール (Elbow Roll)	・ 2 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ 導入・受け取り方			
		⑨ハンド フリップ (RH・LH) (Hand Flip)	・ 2 拍 1 回 ・ 垂直 ・ 正面に平行 ・ 手首のスナップ			
3	検定要領	①検定方法手順による復習 ②クリニック				

※RH (右手) LH (左手)

【検定要領 B T-5】

1. 各種のフットワークは、下記のコンビネーションにより行う

※スターティングポジションは、指定の位置で行う。

1.ﾌﾟﾘ 4拍 2.ﾙﾊﾞ 4拍 3.ﾗｯｼﾞ L・R 8拍 4.ｳｰｷﾝｸﾞ ステｯﾌﾟ 8拍 5.ｽﾌﾟﾘｯﾄﾞ ｼｬﾝﾌﾟ 8拍

I スタート
(ｲﾄ08拍)



2番ポジション

①ﾌﾟﾘ



2拍

～②ﾙﾊﾞ



2番 (2拍)



2拍



2番 (1拍)



RF前3番 (1拍)

～③ﾗｯｼﾞ



LF 2拍



RF前3番



RF 2拍



LF前3番

II スタート
(ｲﾄ08拍)



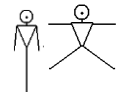
LF前3番 (7・8 LF前ﾙﾊﾞ)

①ｳｰｷﾝｸﾞ ステｯﾌﾟ 8拍



左足からステｯﾌﾟ 8拍 (手はストレート)

～②ｽﾌﾟﾘｯﾄﾞ ｼｬﾝﾌﾟ <4拍×2回>



左足を右足に揃えて6番～屈伸 (1拍) ～スプリット ジャンプ
着地は6番ポジション (4拍×2回)

2. 各種の基本操法は、下記のコンビネーションにより行う

※スターティングポジションは、フリーハンドは腰に置きフットワークは6番ポジションで行う。

I スタート
(ｲﾄ08拍)



①フロント トゥー ハンドB～バック パス <4拍×2回>

②2ループ レッグ パス <4拍×2回>



(2拍)



6番 (2拍)



(2拍)



6番 (2拍)

II スタート
(ｲﾄ08拍)
4拍で持ちかえ



①RHウィップ <4拍×2回>

※バトンを縦に前面右手から左手にフロント トゥー ハンドAの要領でパスをし、
バック パスの要領で背面に持っていく。

②LHリバース ウィップ <4拍×2回>



III スタート
(ｲﾄ08拍)



①パス アラウンド <4拍×2回>

IV スタート
(ｲﾄ08拍)
4拍で持ちかえ



RFサイドポイント

①RHリバース エイト フローリッシュ <2拍×2回> (内側から始める、内・外)
※バトンを前面で右手から左手にフロント トゥー ハンドAの要領で持ちかえる。
(持ちかえる時に右足前3番)

②LHフィギュア エイト フローリッシュ <2拍×2回> (内側から始める、内・外)
※バトンを前面で左手から右手にフロント トゥー ハンドAの要領で持ちかえ、
両手で円を描いて降ろす。(持ちかえる時に右足前3番)



LFサイドポイント

V スタート
(ｲﾄ08拍)



①エルボー ロール <8拍×2回>

〔1・2〕エルボー ロール～〔3・4〕静止～〔5・6・7・8〕右横に戻す。

VI スタート
(ｲﾄ08拍)



①RHハンド フリップ <8拍×2回>

〔1・2〕ハンド フリップ～〔3～8〕右横に戻す。

※やり直しは、原則2回までとする。