



ファンケルスマイル

第20回 全国アダプテッドエアロビック大会

記念大会

障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール
2019年3月3日(日)

みんなでスローエアロビック



バイオリン演奏と歌と共に動きましょう!!

体育館シューズをご持参ください

30分程度

参加費無料

アダプテッド エアロビック

参加者募集!

1チーム/3人以上 (表彰あり)	A	障がい者のみ	年齢 制限なし	2分以内	1,800円/人
	B	健常者のみ			
	C	障がい者と健常者			

《アダプテッドエアロビック基本ルール》 ①②③④から2つを選び、チーム全員で行ってください ※ご注意: 手具使用不可

①	②	③	④
プッシュアップ(2回連続) (両腕か片腕での曲げ伸ばし)	ボディクラブ、ハンドクラブ、タップなどの音を出す動作	キックまたはニーアップ	ジャンピングジャックまたはスロージャックやステップ
	(2回連続) 	(2回連続) 	バック(片足開閉) (2回連続)

フライト

「レッツアダプテッドエアロビック! らくらく編」の動きです ※動きのDVDがあります。 送料実費にてお送り致します。	障がい者部門	年齢 制限なし	10分程度	1,500円/人
	健常者部門			

フリー パフォーマンス

人数・年齢制限なし、内容は自由	2分程度	1,800円/人
-----------------	------	----------

検定

ジュニア・エアロビック検定	5級~3級	中学生以下	1,000円/人
	2級~1級		2,000円/人
第3版エアロビック検定	5級~4級	年齢制限なし	2,000円/人
	3級		3,000円/人

※その他の級はご相談ください。合格された方は、JAF認定登録料が別途必要となります。

映像放映

公益社団法人日本エアロビック連盟主催「全国エアロビック映像コンクール・アダプテッド部門」作品と
全国アダプテッドエアロビック協議会主催「愛好者チーム」作品の放映をします。

【主催】神奈川県エアロビック連盟
【共催】公益社団法人日本エアロビック連盟
(社福)横浜市リハビリテーション事業団
障害者スポーツ文化センター横浜ラポール
全国アダプテッドエアロビック協議会
【主管】全国アダプテッドエアロビック大会実行委員会
【特別協賛】スズキ株式会社
株式会社ファンケルスマイル、株式会社ファンケル



スケジュール(予定)
9:15 受付
10:00 開会
チーム競技と発表
フライト競技
12:40 みんなでスローエアロビック
13:55 表彰式
15:00 検定会