

バトントワーリング
Baton Twirling



指導員資格

技能資格 指導法基礎 技能資格指導の基礎（プレトワール含む）

一般社団法人日本バトン協会

BATON TWIRLING ASSOCIATION OF JAPAN

1



バトントワーリングとは？

■バトントワーリング

棒状の手具（バトン）を回転させる（トワーリング）という意味を持ち、バトンの操作と身体の動きを音楽に合わせて組み合わせる、芸術性の高いスポーツとして発展を重ねています。

操作方法は現在数百種類あるとされており、大きく分けるとエアリアル、ロール、コンタクトマテリアルの3つに分類され、それを3モードといいます。

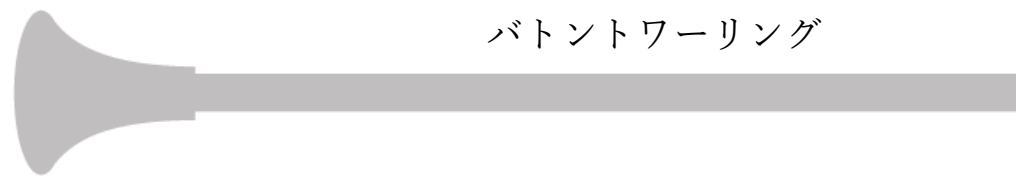
■3モード

- (1) エアリアル・・・バトンを空中に投げること全般
- (2) ロール・・・不必要に手の補助を受けることなく、
身体の一部をバトンが転がる動き
- (3) コンタクトマテリアル・・・身体近くで行うトワールのこと



バトントワーリングの歴史

バトントワーリング



バトントワーリングは20世紀初頭アメリカで音楽隊によるパレードの指揮者が起源となり、今日まで形状や技術等、様々な面で発展を重ねています。

当初、パレードの指揮者が指揮杖を回すことから始まり、各種競技の応援や、セレモニー等で行われていたショーによってバトントワーリングが急速に広がりました。その後、技術的な進歩を遂げ、競技種目として発展していきました。

1978年には世界バトントワーリング連合（WBTF）が発足し、日本を含め各国が一丸となり、世界的なバトントワーリングの普及に力を注いできました。

2024年、国際バトントワーリング連盟（IBTF）が発足し、今日に至ります。

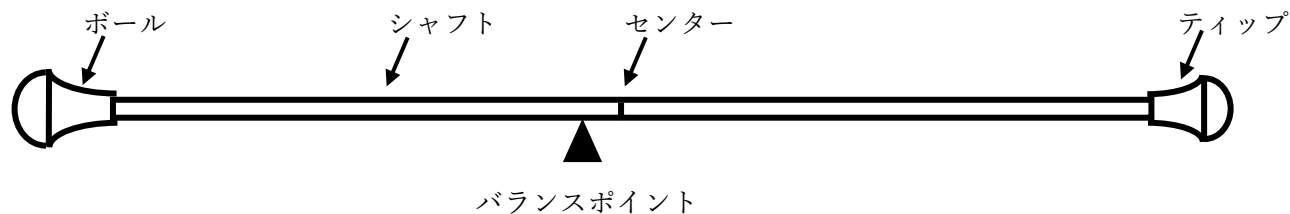
バトンの名称と構造



■レギュラーバトン

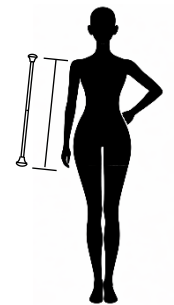
バントワーリングに使用するための手具です。バンドを指揮する「シグナルバトン」のバランスを改良し、回転や空中への投げ上げをスムーズに行えるように発展したものです。

(1) ボール (Ball)	バトンの両端についている、大きい方のゴム部分
(2) ティップ (Tip)	バトンの両端についている、小さい方のゴム部分
(3) シャフト (Shaft)	バトンの棒状の部分 <ul style="list-style-type: none"> ・主にクロームメッキを施したスチール鋼管が使われます。 ・ステンレスやアルミニウム、カーボンなどの素材も存在します。
(4) センター (Center)	バトンの中心部分
(5) バランスポイント (Balance Point)	バトンの「重心」の位置 <ul style="list-style-type: none"> ・多くのバトンは、ボール側のゴムが重いため、センターからややボール寄りになります。 ・近年では、操作性を高めるために重心をセンターに一致させたバトンも開発されています。



■バトンの選び方

肩の先から指先までの
長さに合わせる
(上級者はこの限りではない)



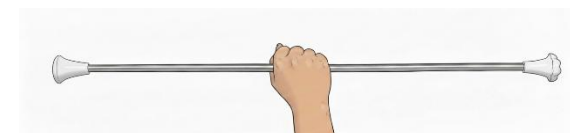
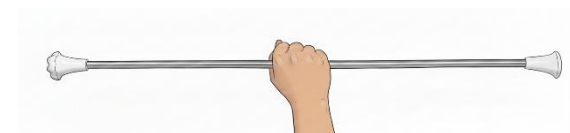
バトンのグリップ

バトントワーリング

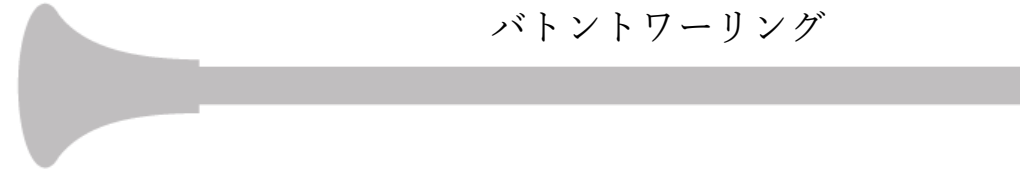
■グリップ

バトンを握ることです。

- (1) ペンシルグリップ (Pencil Grip) 「鉛筆を持つような握り方」
親指、人差し指、中指の3本でバトンを支え、残りの指は軽く揃えて伸ばす持ち方です。
- (2) レギュラーグリップ (Regular Grip) 「親指側にボールがくる握り方」 (Thumb to Ball)
バトンを握ったとき親指の方向にボールがくる持ち方です。
- (3) リバースグリップ (Reverse Grip) 「親指側にティップがくる握り方」 (Thumb to Tip)
バトンを握ったとき親指の方向にティップがくる持ち方です。
- (4) クレイドルグリップ (Cradle Grip) 「シャフトを腕にかけた握り方」
バトンを握り、手首に近い方のシャフトを前腕の外側に沿わせるように固定する持ち方です。
- (5) エンドグリップ (End Grip) 「バトンの端を持つ握り方」
ボール側、またはティップ側の端 (エンド) を、片手や両手で握る持ち方です。



プレトワール



■プレトワール

バトンを回転させる以前にデッドスティック（バトンが回転していない状態）で行う基礎的な操作。初期段階として、バトンの性質や回転の性質を知ることが大切である。

(1) パス（バトンを手から手へ渡す動作）

- ①バーティカル パス
- ②フラット パス
- ③ダウンアンドアップ パス
- ④マッチハンド パス
- ⑤レッグ パス
- ⑥バック パス
- ⑦ショルダー パス

(2) バランス（平均を保つこと 体の部位に載せバランスを保つこと）

- ①ハンド バランス
- ②エルボー バランス
- ③ネック バランス
- ④レッグ バランス
- ⑤フィンガー バランス

(3) ドロップ～キャッチ（バトンを落として取ること）

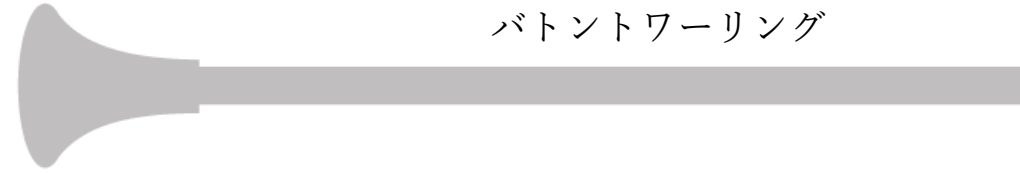
- ①フロント ドロップ
- ②サイド ドロップ
- ③バック ドロップ

(4) トス（シャフトの中央部分を持ち、空中に投げ上げること）

- ①バーティカル トス
- ②フラット トス

(5) スウィング（バトンの端などを持ち、振る動作）

- ①チックタック スウィング
- ②フル スウィング
- ③フラット スウィング



(6) スライド (手の中でバトンのシャフトを滑らせて移動させること)

- ①バーティカル スライド
- ②フラット スライド

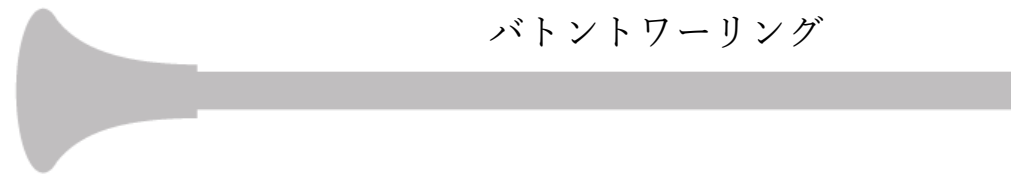
(7) トラップ (バトンを身体の一部で挟むこと)

- ①チン トラップ
- ②ネック トラップ
- ③アーム トラップ
- ④ニー トラップ

(8) ロール (不必要に手の補助を受けないで、身体の一部をバトンが転がる動き)

- ①ハーフ ロール
- ②リバースハーフ ロール

基本動作



■アテンション（気をつけ）

バトン

- ・シャフトを肘に添わせる

ボディ

- ・両手首は真っ直ぐ
- ・左右対称で指を揃える
- ・爪先は前で揃える（6番）



■サリュート（敬礼）

バトン

- ・床と垂直
- ・しっかりと握る

ボディ

- ・右手甲を左肩付け根に当てる
- ・肘は肩の高さ



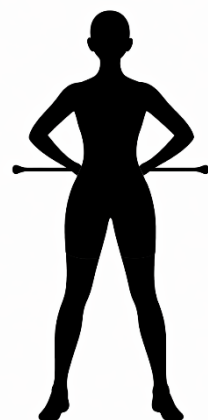
■アットイーズ（休め）

バトン

- ・地面と平行

ボディ

- ・左右対称
- ・手首は左右の腰に当てる
- ・重心は中央
- ・爪先は前向き



■ストラット（気取って歩くこと）

バトン

- ・床と水平まで上げ、垂直まで下げる

ボディ

- ・膝を水平に上げる（左足から）
- ・軸足の膝を締める

