



ベーシックテクニック Basic Technique

指導員資格

技能資格 技術基礎 バトントワリング技術の基礎

一般社団法人日本バトン協会

BATON TWIRLING ASSOCIATION OF JAPAN

2



バトン (BATON)

- パターン
- プレースメント
- ポジション
- レボリューション
- タイミング・コントロール
- スムースネス
- リードイン
- フォロースルー
- 熟練度

ボディ (BODY)

- 正しい姿勢
- 余分な力みがない
- ターンアウト
- ボディコントロール
- 身体の伸び (リブケイジアップ)
- 脚の伸び (含、膝のロック)
- フリーアーム
- 腕と頭のポジション
- バランス

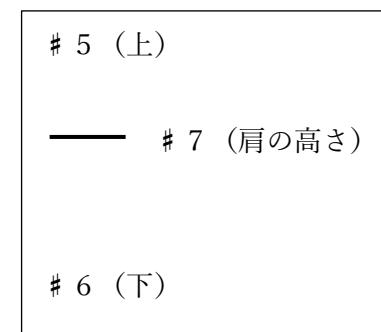
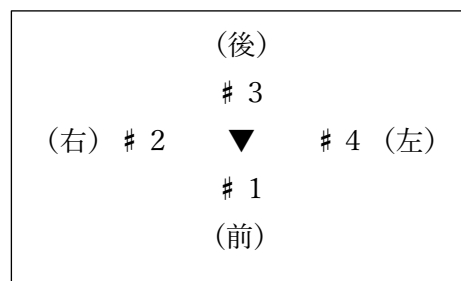
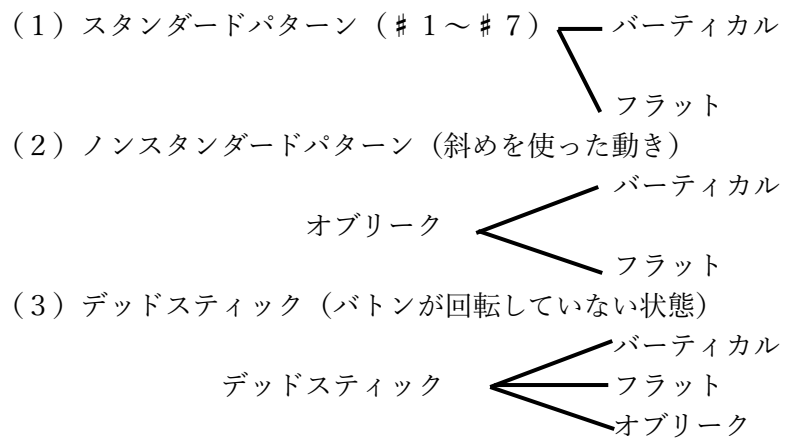




■パターン (Pattern)

バトンの回転が作り出す面をパターンといい、前後・左右・上下に平行した基本的な6面と、肩の高さの水平や斜めがある。

- ・バーティカル（垂直：Vertical）
- ・フラット（水平：Flat）
- ・オブリーク（斜め：Oblique）



■パターンチェンジ

バトンの回転する面を変えること。

■プレーン (Plane)

バトンが回転する空間の位置（場所）のこと。正しい位置でトワーリングを行うことにより、より演技が引き立ち、団体においてはユニゾンも明確になる。



■バトン用語

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| (1) リードイン (Lead-in) | バトンを放す前の流れるような動き |
| (2) レボリューション (Revolution) | バトンの回転 |
| (3) フォロースルー (Follow-through) | バトンを受け取った後の流れるような動き |
| (4) スムースネス (Smoothness) | なめらかさ |
| (5) タイミング (Timing) | 何かを行うのに最も適切な瞬間や間合い |
| (6) コントロール (Control) | 調節・制御 |
| (7) プレースメント (Placement) | 空中に放たれたバトンの正確な到達位置 |
| (8) ポジション (Position) | 位置 |
| (9) テクニック (Technique) | 正確にできているかどうかの度合い（熟練度） |
| (10) トワール (Twirl) | バトンを回すこと |
| (11) コンビネーション (Combination) | トワールとトワールの組み合わせ |
| (12) シリーズ (Series) | コンビネーションの組み合わせ |
| (13) ルーティーン (Routine) | シリーズを組み合わせて、音楽のフレーズに結びつけたもの |

正しい姿勢の重要性・・・正しい姿勢は美しい動きを作り出すための重要なポイントである。正しい筋肉の使い方を身に付けると身体を痛めにくくなり、怪我の防止に繋がる。

ボディワークの基礎・・・美しい身のこなしは、見ている人を魅了する。正しいテクニックを理解し、身に付けることが重要である。

■リブケイジアップ (Ribcage Up)

みぞおちを引き上げ、正しい姿勢をとること

■ターンアウト (Turn-out)

股関節から脚を外側に開くこと

■バランス (Balance)

自分の重心をコントロールすること。平均を保つこと。

■フリーハンド (Free Hand)

バトンを持っていないもう片方の手、またはエーリアルの時の空いている手

■フットワーク (Footwork)

足の動き、足さばきの総称

