



3モード (エーリアル・ロール・コンタクトマテリアル)

3 Modes

指導員資格

指導員資格 技術理論1 バトントワリング技術の基礎理論

一般社団法人日本バトン協会

BATON TWIRLING ASSOCIATION OF JAPAN



9



■エーリアル (Aerial)

エーリアルは、バトンを空中に投げる「リリース」、バトンが空中にある間に行う「ボディワーク」、そして再びバトンを掴む「レセプション」の3つの要素で構成されています。

(1) リリース (Release)・・・バトンを手から離すこと全般

手首のスナップを利かせ、正確なリリースポイントから投げ上げることで、安定した高さ、軌道が保たれ、正確なキャッチへ繋げる。

(2) ボディワーク (Bodywork)・・・身体動作 (エーリアルにおいてはバトンが空中にある間に行う動作を指す)

バトン (高さや位置等) とボディワークとのタイミングを合わせ、正確におこなうことが大切

(3) レセプション (Reception)・・・受け取り方全般

ソフトキャッチ、フォロースルーが大切



リリース（種類の一例）

- ・サムトス
- ・オープンハンド
- ・バックハンド
- ・フルハンド

ボディワーク（種類の一例）

- (1) スピン
【例】 トス&2スピン
- (2) ステーショナリーコンプレックス
【例】 トス&イリュージョン
- (3) トラベリングコンプレックス
【例】 トス&グランジュテ

レセプション（種類の一例）

- ・クラブ
- ・キャッチ
- ・ブラインド
- ・バック
- ・バックハンド
- ・レッグ
- ・エンジェル 等

■ スピン

- ① マルティプルスピン（同一方向に複数回転するスピン）
- ② インターラプティッドスピン（スピニング中に身体の回転を遮るような動きを加えたスピン）
- ③ リバースディレクションスピン（途中で回転の方向が変わるスピン）

■ ステーショナリーコンプレックス (Stationary Complex)

その場で行われる様々な動き

■ トラベリングコンプレックス (Traveling Complex)

トス、ボディワークともに移動する動き

■ 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



■ロール (Rolls) …不必要に手の補助を受けることなく、身体の一部の上をバトンが転がる動きを指します。滑らかさを保つことが重要です。

ロール種類

(1) シングル (Single)

- ・ハンド
- ・リスト

(2) コンティニュー (コンティニューアス) (Continue / Continuous)

①チェーン サークル (Chain Circle)

- ・マルチプル エルボー
- ・バックネック

②フィギュア エイト (Figure 8)

- ・フィッシュテール
- ・カットボックス
- ・ルセロ

③フロント ループ (Front Loop)

- ・エルボー ポップ
- ・ラダース

(3) オープン (エクステンデッド) (Open / Extended)

- ・エンジェル
- ・レイアウト
- ・ダイヤモンド

(4) キャリー (Carry)

- ・アーム
- ・エルボー
- ・ネック

(5) エーリアル (Aerial)

- ・エルボー ポップ
- ・バックネック ポップ

(6) トラップ (Trap)

- ・バックネック
- ・チン

(7) コンビネーション (Combination)

- ・ドロップ イン
- ・モンスター





■コンタクトマテリアル (Contact Material)

身体の近くで行うトワールのことで、ボディワークやフットワークとの組み合わせることでより難易度が増す

コンタクトマテリアル (種類の一例)

(1) フルハンド (ベーシック)

- ・フロントトゥーハンド A
- ・パスアラウンド

(2) フィンガートワール

- ・エイト&フォーフィンガー
- ・トゥーフィンガーエイト

(3) スウィング

- ・エンドスウィングターンアンダー

(4) ラップ

- ・ネックラップ
- ・ショルダーラップ

(5) フリップ

- ・サムフリップ
- ・バックハンドフリップ

(6) その他

- ・プレッツル
- ・スライド 等



指導における留意点

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

