

バトンワーリング
技能ライセンス
受講生用テキスト

【1級】

講習内容
検定要領

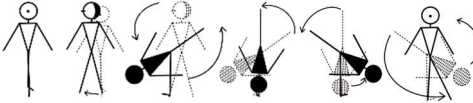
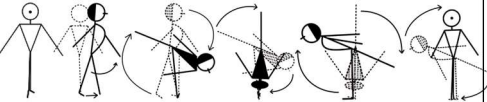
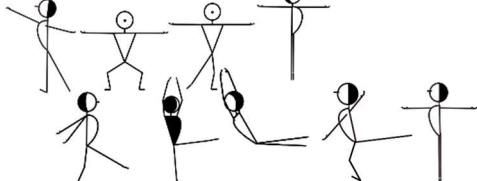
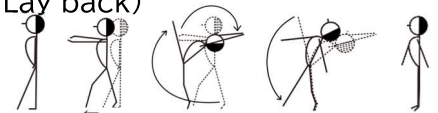
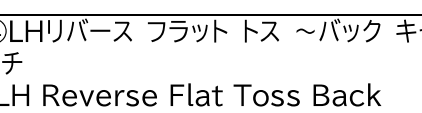
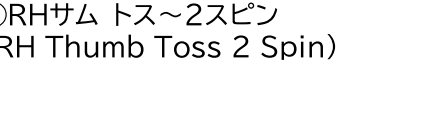
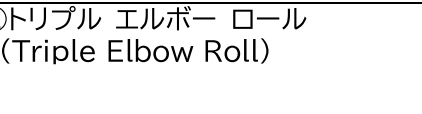


一般社団法人 **日本バトン協会**

2026 年 10 月改訂版

【講習内容 BT-1】

指導時間 (45 分×8単位)

単位	講座名	講習内容	チェックポイント	メモ	習った	出来た
1	ボディワーク Ⅲ	①イリュージョン(右足軸) (Illusion) 	・フォーム ・リズム ・パターン ・姿勢			
		②リバーズ イリュージョン (Reverse Illusion) (右足軸) 	・フォーム ・リズム ・パターン ・姿勢			
		③トワ ジュテ (Tour Jete) 	・フォーム ・リズム ・ターンアウト ・身体ストレッチ ・姿勢			
		④レイ バック (Lay back) 	・フォーム ・リズム ・ターンアウト ・身体ストレッチ			
2	応用操法 Ⅶ	①LHバック ハンド トス (LH Back Hand Toss) 	・2回転以上1回 ・垂直 ・正面に平行 ・リリース ・レセプション			
		②RHサム トス～レッグ キャッチ (RH Thumb Toss Leg Catch) 	・2回転以上1回 ・垂直 ・正面に平行 ・リリース ・レセプション			
		③RHサム トス～ブラインド キャッチ (RH Thumb Toss Blind Catch) 	・2回転以上1回 ・垂直 ・正面に平行 ・リリース ・レセプション			
		④LHリバーズ フラット トス ～バック キャッチ (LH Reverse Flat Toss Back Catch) 	・2回転以上1回 ・水平 ・リリース ・レセプション			
3	応用操法 Ⅷ	①RHサム トス～2スピン (RH Thumb Toss 2 Spin) 	・2回転以上1回 ・垂直 ・正面に平行 ・リリース ・レセプション			
		②トリプル エルボー ロール (Triple Elbow Roll) 	・4拍1回 ・垂直 ・フットワークとの タイミング ・連続時のタイミング ・導入・受け取り方			

単位	講座名	講 習 内 容	チェックポイント	メモ	習った	出来た
3	応用操法 Ⅷ	③バック ネック ロール (Back Neck Roll)	・4拍1回 ・オブリーク ・フットワークとの タイミング ・連続時のタイミング ・導入・受け取り方			
4	応用操法 Ⅸ	①カット バックス (Cut Backs)	・4拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・重心移動の タイミング ・導入 ・受け取り方			
		②エンジェル ロール (Angel Roll)	・4拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・重心移動の タイミング ・導入 ・受け取り方			
		③フロント オブ ネック ロール (Front of Neck Roll)	・3拍1回 ・垂直 ・重心移動の タイミング ・導入 ・受け取り方			
5	コンビネーション Ⅳ	①1 スピン～LHキャッチ～左回리스ピン (ウィンドミル) (1・2)(3)(4) ～LHバック ハンド フリップ～LHキャッチ (RFソフト プリエ)～左回りに3/4回転 (5)(6)(7・8) ～LHバック ハンド フリップ(RF サイド ポイン ト)～RHバック キャッチ(RF サイド ポイント) (1) (2)	・姿勢 ・グリップ ・フォーム ・リズム ・パターン ・スムーズネス ・フットワークとの タイミング			
		②RHフロ-リッシュ ウィップ(RF前5番ルル ベ)～RHサム トス (1・2) (3・4) ～RHバック ハンド キャッチ リバース イリュ ージョン～両手斜め下(RF前5番ルルベ) (5・6) (7・8)	・リードイン ・フォロースルー			
6	コンビネーション Ⅴ	①LHリバース フラット リスト(RF フロント ポイント)～LHリバース フラット トス (1・2) (3・4) (RF 前3番ルルベ)～RH フラット バック ハンド キャッチ(RFプリエ アラベスク) (5・6) ～胸の前(RF 前3番)(7・8)	・姿勢 ・グリップ ・フォーム ・リズム ・パターン ・スムーズネス ・フットワークとの タイミング			
		②RHリバース フィッシュ テール(LFサイドポ イント)(1・2・3・4) ～エンジェル ロール (RFサイドポイント) (5・6・7)	・リードイン ・フォロースルー			
7	ルーティーン	①ルーティーン(8拍+64拍+8拍) ※内容については、6級から2級。 担当講師の振り付けによる。	・正確なバトンと ボディの使い方 ・表現力 ・記憶 ・音楽に合わせた 動き			
8	検定要領	①検定方法手順による復習 ②クリニック				

【検定要領 BT-1】

1. 各種のボディワークは下記の要領により行う

スタートⅠ
(イントロ 8 拍)

①イリュージョン(右足軸)
(2回)

(RFフロント ポイント)

スタートⅡ
(イントロ 8 拍)

②トワ ジュテ(2回)
・2回目は向きを変える
(1・2シャッセ)

2. 各種の応用操法は次の順に行う

※スターティングポジションは、フリーハントは腰に置きフットワークは指定のポジションで行う。

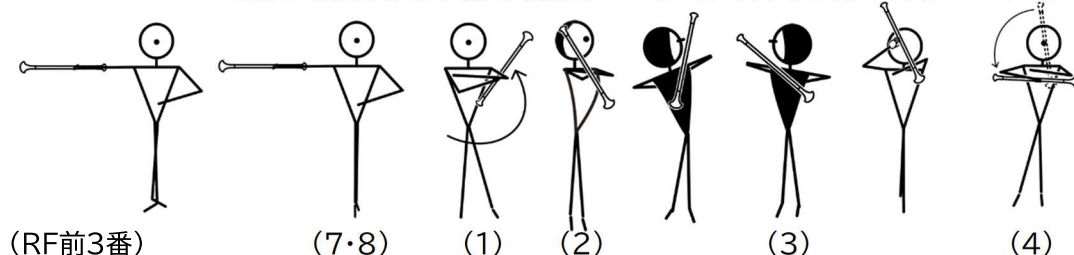
※各操法の持ちかえは8拍で行い、次の操法を行う。

スタート

①トリプル エルボー ロール 〈8拍×2回〉

(イントロ 8 拍)

※〔7・8〕予動でRF前 5 番ルルベ～〔1・2・3〕トリプル エルボー ロール～〔4〕RH グラブ～静止



(RF前3番)

(7・8)

(1)

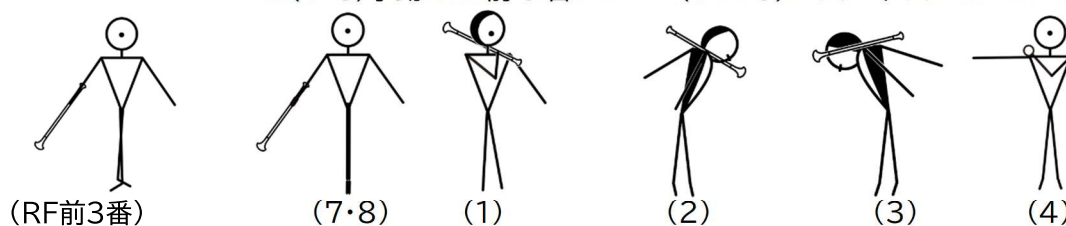
(2)

(3)

(4)

②バック ネット ロール 〈1 1/2×2回〉

※〔7・8〕予動でRF前 5 番ルルベ～〔1・2・3〕バック ネット ロール～〔4〕LH グラブ～静止



(RF前3番)

(7・8)

(1)

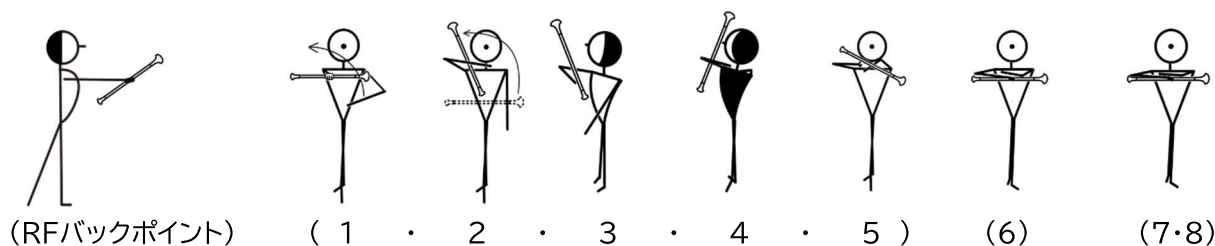
(2)

(3)

(4)

③カット バックス 〈8拍×2回〉

※〔1～ 5〕右左～〔6〕グラブ～〔7・8〕静止



(RFバックポイント)

(1

・ 2

・ 3

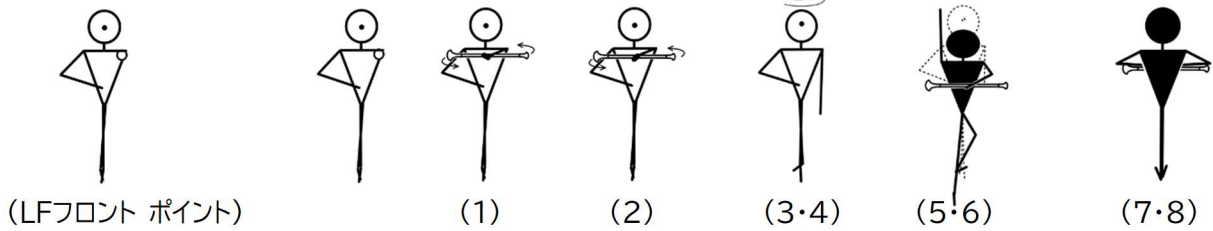
・ 4

・ 5)

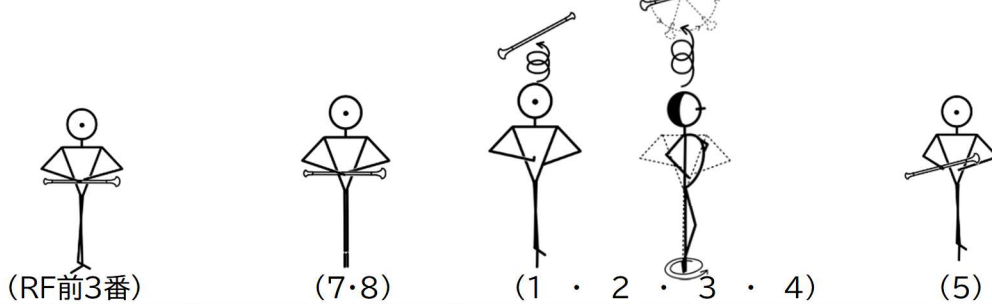
(6)

(7・8)

④LHリバース フラット トス～バック キャッチ 〈8拍×2回〉
 ※(1・2)LHリバース フラット リスト トワール～(3・4)LHリバース フラット トス～(5・6)バック キャッチ
 ～(7・8)胸の前(LF前3番)

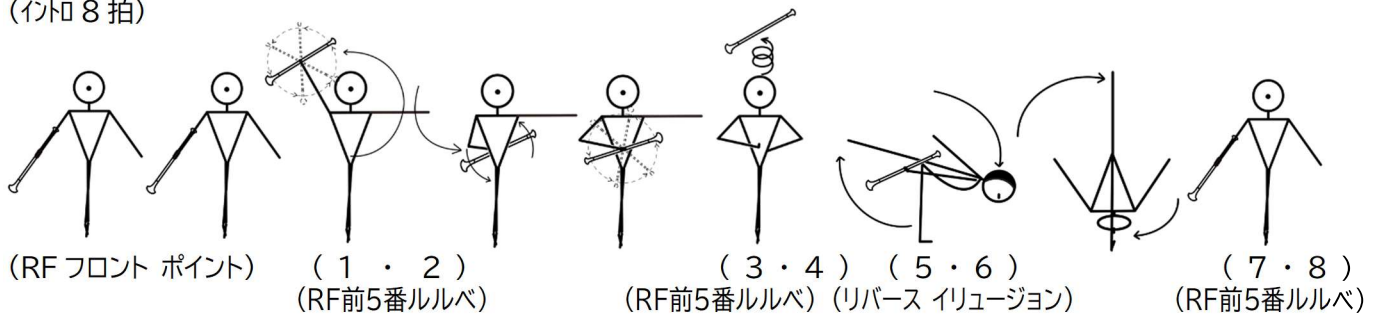


⑤RHサム トス ～ 2スピン 〈8拍×2回〉
 ※(7・8)予動で RF 前5番ルルベ ～ (1・2・3・4)2 スピン～(5)RH グラブ～静止

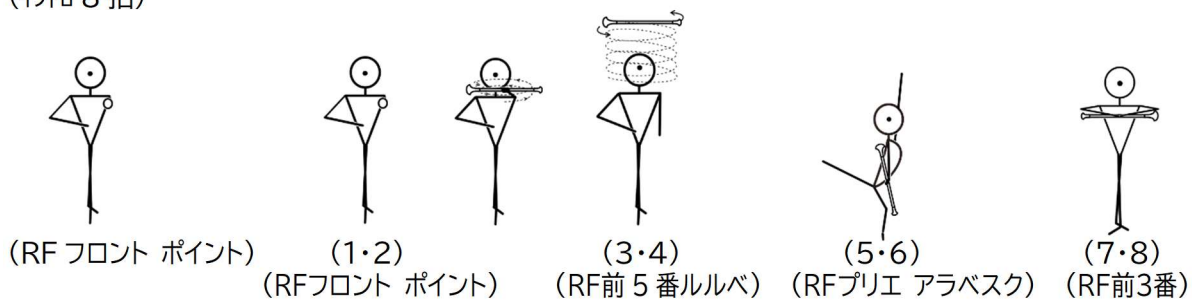


3. 各種のコンビネーションは下記の要領により行う

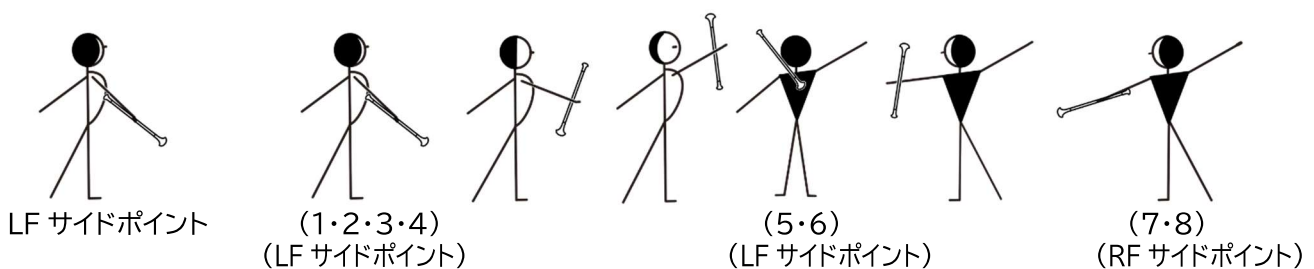
I スタート ①RH フローリッシュ ウィップ～RH サム トス～RH バック ハンド キャッチ～リバース イリュージョン
 (イントロ 8 拍)



II スタート ②LH リバース フラット リスト～ LH リバース フラット トス～ RH フラット バック ハンド キャッチ
 (イントロ 8 拍)



III スタート ③RH リバース フィッシュテール～エンジェルロール



4. ルーティーン(課題曲)

振り付けを習得し、実施における正確さを評価(曲は担当講師が選定する)

※やり直しは、原則2回までとする。