

バントワーリング
技能ライセンス
受講生用テキスト

【3 級】

講習内容
検定要領

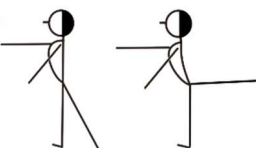
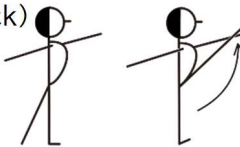
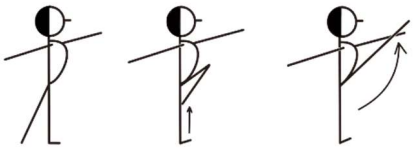
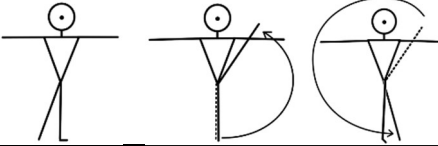
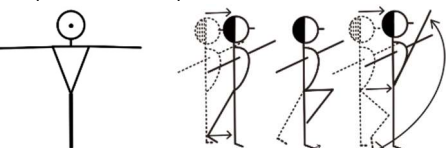
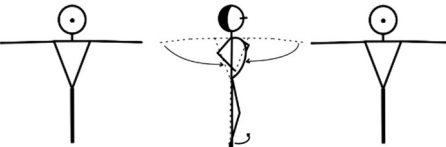
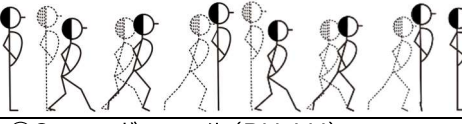


一般社団法人 **日本バトン協会**

2026 年 10 月改訂版

【講習内容 BT-3】

指導時間 (45 分×6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 I	①アラバスク (Arabesque) 	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト ・両脚のストレッチ			
		②キック (ア)ストレート キック (Straight Kick) 	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト ・両脚のストレッチ			
		(イ)ロール キック (Roll Kick) 				
		(ウ)ファン キック (Fan Kick) 				
		(I)ヒッチ キック (Hitch Kick) 				
		③スピン(左回り) (1 Spin) 	・姿勢 ・フォーム ・プッシュオフ			
		④シャッセ(前) (Chassé) 	・姿勢 ・フォーム ・ターンアウト			
2	応用操法 I	①2フィンガー エイト(RH・LH) (2 Finger Eight)	・4拍1回 ・垂直 ・側面に平行 ・掌の向き ・リズムを均一			
		②RHフラット 2フィンガー リバース エイト (RH Flat 2Finger Reverse Eight)	・4拍1回 ・床に平行 ・掌の向き ・リズムを均一			
		③LHフラット 2フィンガー エイト (LH Flat 2Finger Eight)	・4拍1回 ・床に平行 ・掌の向き ・リズムを均一			

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
	応用操法 Ⅰ	④サム フリップ～ キャッチ(RH・LH) (Thumb Flip Catch)	・2拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・手首のスナップ ・受け取り方			
3	応用操法 Ⅱ	① カートウィール フリップ (Cartwheel Flip)	・4拍1回 (左右2拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		②リバース カートウィール フリップ (Reverse Cartwheel Flip)	・4拍1回 (左右2拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		③サム トス(RH・LH) (Thumb 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			
		④RHフラット トス (RH Flat Toss)	・2回転以上1回 ・水平 ・リリース ・レセプション			
		⑤LHリバース フラット トス (LH Reverse Flat Toss)	・2回転以上1回 ・水平 ・リリース ・レセプション			
4	応用操法 Ⅲ	①RHリスト エルボー ダブル ロール (RH Wrist Elbow Double Roll)	・3拍1回 ・正面に平行 ・連続時のタイミング ・導入 ・受け取り方			
		②ダブル エルボー ロール (Double Elbow Roll)	・3拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・連続時のタイミング ・導入 ・受け取り方			
		③フィッシュ テール(RH・LH) (Fish Tail)	・2拍1回 ・垂直 ・連続時のタイミング ・導入 ・受け取り方			
5	コンビネーション Ⅱ	①RHサム トス(RF フロント ポイント)(1・2) ～ RHグラブ(3) ～ リバース エイト(R2番ランジ) (4内・5外・6内) ～ アウト サイド ループ(RF 前3番) (7・8)	・姿勢 ・グリップ ・フォーム ・リズム			
		②RHフラット 2フィンガー リバース エイト(LF フロント ポイント)(1～8) ～ パス(1) ～ LH フラット エイト(2) ～リバース フラット トス (3・4・5) ～ RHグラブ(LF フロント ポイント)(6) ～ 両手前・胸の位置(LF 前3番)(7・8)	・パターン ・スムーズネス ・フットワークとの タイミング ・リリース ・レセプション			
		③アウト サイド ループ(LF 前3番)(1・2) ～ RHフィッシュ テール(R4番ランジ)(3～8) ～ アウト サイド ループ(LF フロント ポイント)(1・2) ～ ダブル エルボー ロール(3・4) ～ LHキャッチ(5・6) ～ バック パス(LF 前3番)(7・8)				
6	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-3】

1. 各種のフットワークは下記のコンビネーションにより行う

※スターティング ポジションで、フリーハンドは右手前、左手横に置きフットワークは左足バックポイント(BP)で行う。

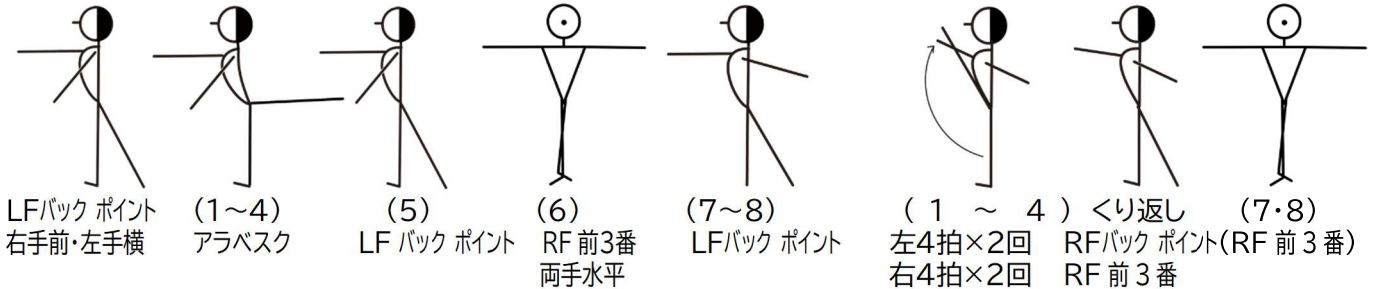
1. アラバスク 2. ストレート キック左右2回 3. 1スピン

スタート

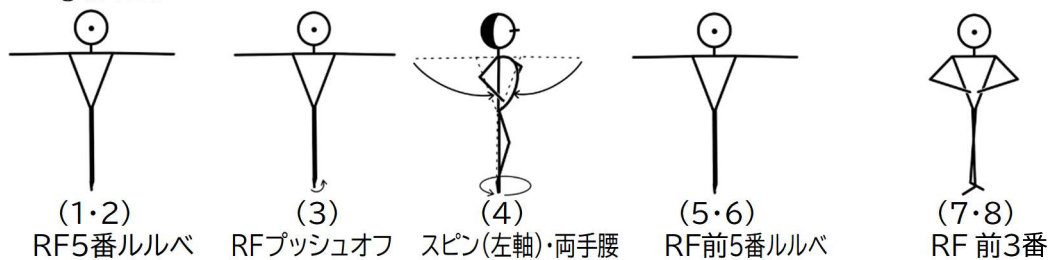
①アラバスク 8 拍

②ストレート キック 8拍×2

(イントロ 8 拍)



③1スピン



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、フリーハンド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。

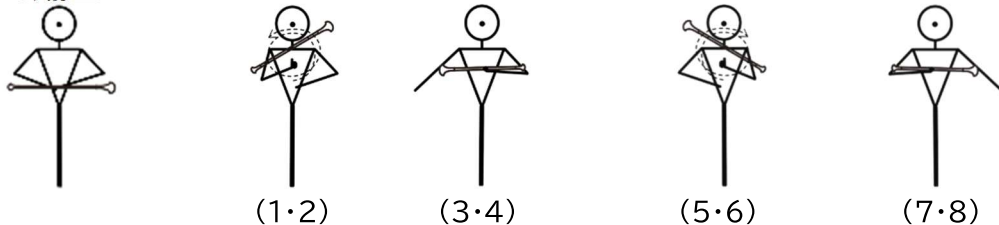
スタート

①サム フリップ～ キャッチ(RH・LH) <8拍>

(6番)

[1・2]RH サム フリップ～LH キャッチ[3・4]静止～[5・6]LH サム フリップ～RH キャッチ

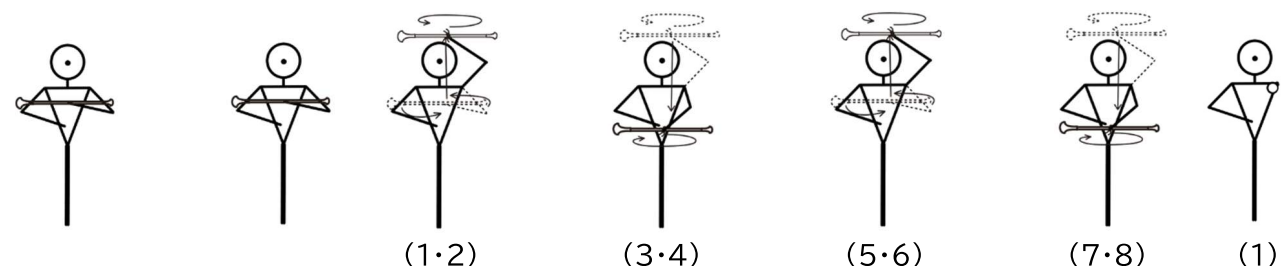
[7・8]静止



②RH2フィンガー エイト <4拍×2回> ※8 拍目予動 (6番)

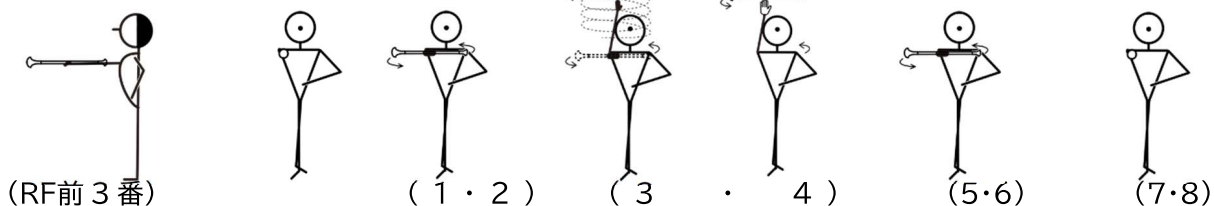


③LHフラット 2フィンガー エイト
<4拍×2回> (6番)



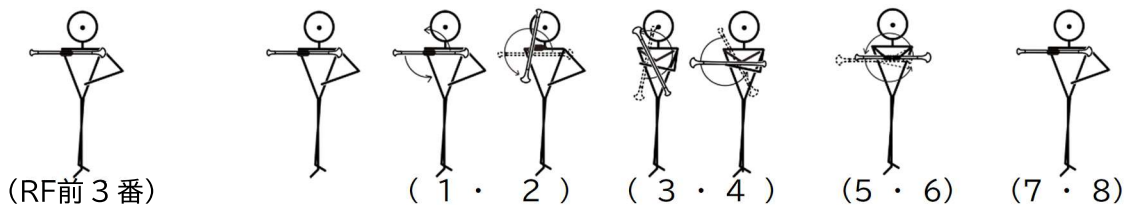
④RHフラット トス 〈8拍×2回〉

[1・2]RH フラット リスト ～[3・4]RH フラット トス ～[5・6]RH グラブ ～RH フラット リスト[7・8]静止(RF前3番)

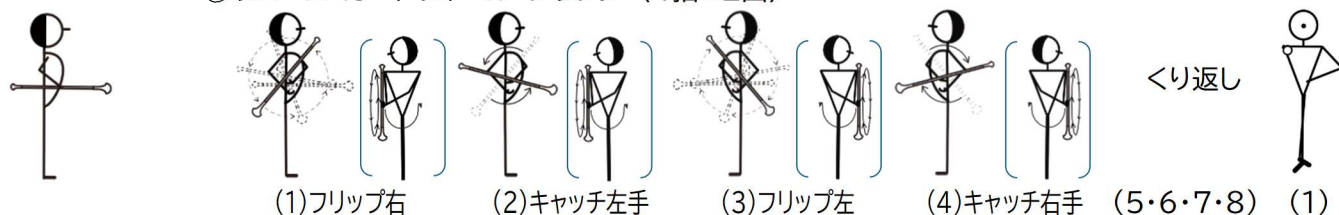


⑤RHリスト エルボー ダブル ロール 〈8拍×2回〉

[1・2]RH リスト エルボー ダブル ロール ～[3・4]LH キャッチ ～[5・6]パス ～[7・8]前に構える(RF前3番)



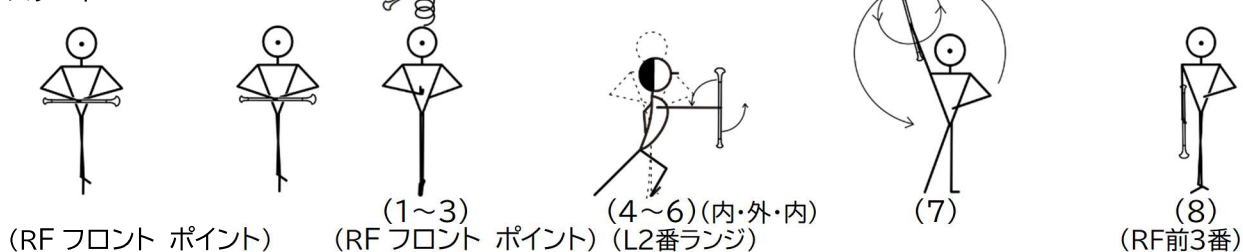
⑥リバース カートウィール フリップ 〈4拍×2回〉



3. 各種のコンビネーションは下記の要領により行う

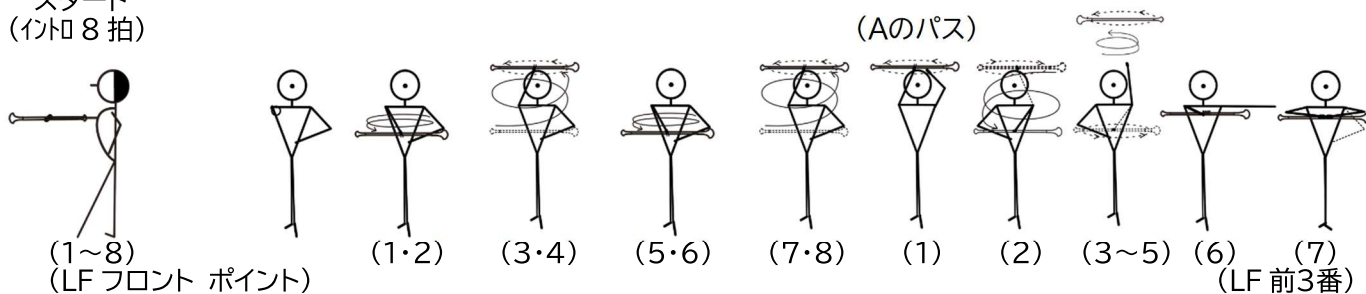
I サムトス～RH グラブ～RH リバース エイト～アウトサイド ループ

スタート



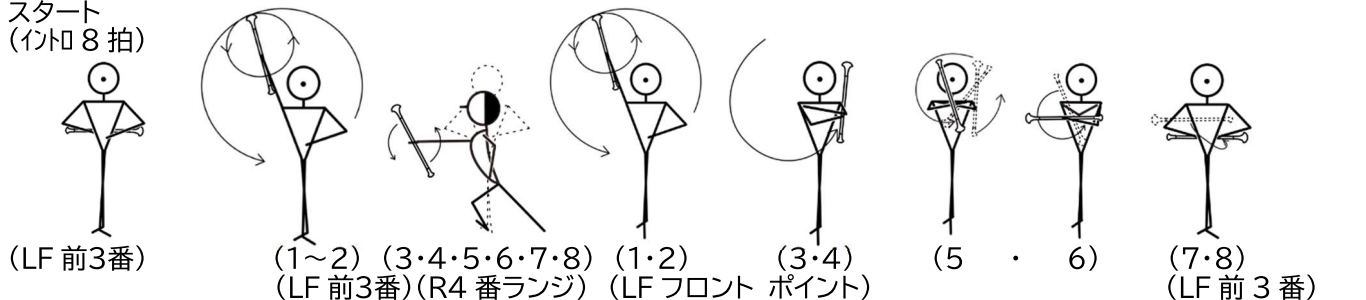
II RH フラット 2 フィンガー～LH フラット エイト～LH リバース フラット トス～RH グラブ～両手前・胸

スタート
(イン8拍)



III アウトサイド ループ～RH フィッシュ テール～アウトサイド ループ～ダブルエルボーロール～LH キャッチ～バックパス

スタート
(イン8拍)



※やり直しは、原則2回までとする。