

バントワーリング
技能ライセンス
受講生用テキスト

【4 級】

講習内容
検定要領

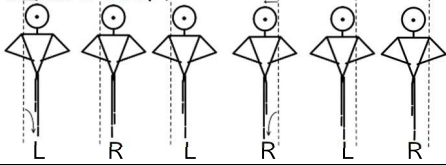
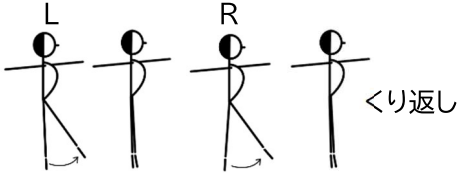
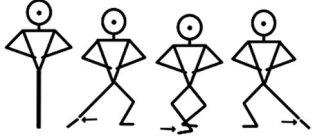
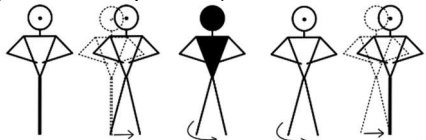
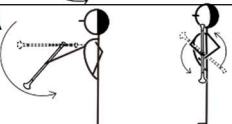
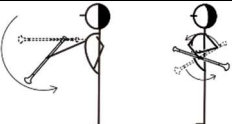


一般社団法人 **日本バトン協会**

2026 年 10 月改訂版

【講習内容 BT-4】

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	フットワーク Ⅲ	①バランス ステップ (Balance Step) 	・姿勢 ・フォーム ・リズム			
		②トゥー ステップ (Toe Step) 	・姿勢 ・フォーム ・リズム ・膝のロック			
		③サンバ ステップ (Samba Step) 	・姿勢 ・フォーム ・リズム ・ターンアウト			
		④スリー ステップ ターン (Three Step Turn) 	・姿勢 ・フォーム ・リズム ・ターンアウト ・一直線上			
2	基本操法 Ⅲ	①カートウィール A (Cartwheel A) 	・8拍1回 (左右4拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		カートウィール B (Cartwheel B) 	・8拍1回 (左右4拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		②リバース カートウィール A (Reverse Cartwheel A) 	・8拍1回 (左右4拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		リバース カートウィール B (Reverse Cartwheel B) 	・8拍1回 (左右4拍ずつ) ・垂直 ・側面に平行			
		③RHフラット リバース エイト (RH Flat Reverse Eight)	・2拍1回 ・水平 ・床に平行			
		④LHフラット エイト (LH Flat eight)	・2拍1回 ・水平 ・床に平行			
		⑤エイト&4フィンガー(RH・LH) (Eight & 4 Finger)	・6拍1回 ・垂直 ・側面に平行 ・掌の向き			

※RH(右手) ※LH(左手)

【講習内容 BT-4】

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	基本操法 IV	①RHフラット 4フィンガー (RH Flat 4 Finger)	・5拍1回 ・水平 ・掌の向き			
		②LHリバース フラット 4フィンガー (LH Reverse Flat 4 Finger)	・5拍1回 ・水平 ・掌の向き			
		③ネック ラップ (Neck Wrap)	・2拍1回 ・水平 ・手の交差			
		④バック キャッチ (Back Catch)	・3拍1回 ・水平 ・フットワークとのタイミング			
		⑤エンド スウィング ターン アンダー (End Swing Turn Under)	・4拍1回 ・垂直 ・フットワークとのタイミング			
4	基本操法 V	①ハンド ロール (Hand Roll)	・2拍1回 ・垂直 ・正面に平行			
		②リバース ハンド ロール (Reverse Hand Roll)	・2拍1回 ・垂直 ・正面に平行			
		③LHエルボー リスト ダブル ロール (LH Elbow Wrist Double Roll)	・3拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・連続時のタイミング ・受け取り方			
		④トゥー アーム ロール (Two Arm 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			
		⑤サム フリップ(RH・LH) (Thumb Flip)	・2拍1回 ・垂直 ・正面に平行 ・手首のスナップ			
5	コンビネーション I	①RHフラット リスト(LF フロント ポイント) (1・2・3) ~ スライド~ネック ラップ(LF フロント ポイント) (4) (5・6) ~バック パス(LF 前3番)(7・8) ②RHハンド ロール(LF フロント ポイント) (1・2) ~ RHリバース ハンド ロール(R4番ランジ) (3・4) ~ アウト サイド ループ(LF フロント ポイント) (5・6) ~ LHエルボーリスト ダブル ロール(LF フロント ポイント) (7・8) ~RHグラブ(1)	・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			
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-4】

1. 各種の基本動作は次の順に行う

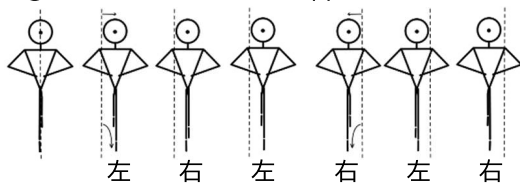
※スターティングポジションでは、フリーハンドは腰に置きフットワークは6番ポジションで行う。

1. バランス ステップ8拍 2. トゥー ステップ8拍 3. サンバ ステップ8拍

スタート
(イントロ 8 拍)

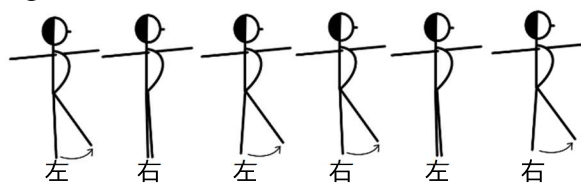


① バランス ステップ R:右 L:左



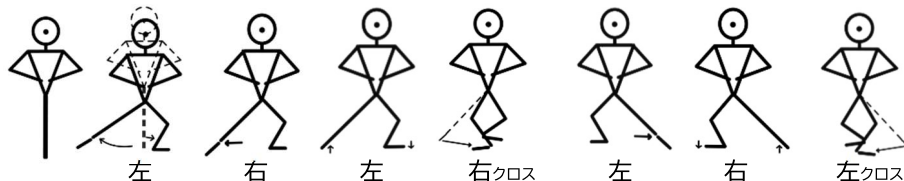
6番ポジション (1~8) LF2拍・RF2拍×2回

② トゥー ステップ



(1~8) 左足からルルベでステップする

③ サンバ ステップ



(1~8) 左足から踏み込んでステップする

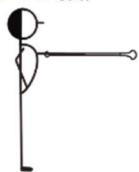
2. 各種の基本操法は次の順に行う

※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6番ポジションで行う。

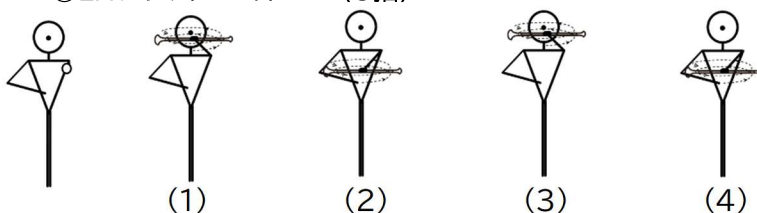
※各操法の持ちかえは8拍で行い、次の操法を行う。

スタート

(イントロ 8 拍)



① LHフラット エイト 〈8拍〉



くり返し

(5~8)



② LHリバース フラット 4フィンガー 〈8拍×2回〉

[1・2・3・4・5] LHリバース フラット 4フィンガー [6・7・8] 静止



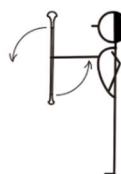
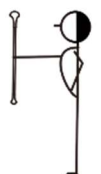
(1・2・3・4)

(5)

(6・7・8)

③ RHエイト&4フィンガー 〈8拍×2回〉

[1・2・3・4・5・6] エイト&4フィンガー [7・8] 静止



(1 内)

(2・3・4・5・6)

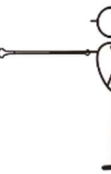
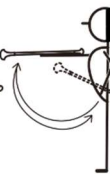
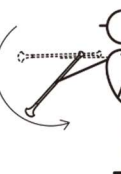
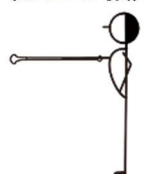
(7・8 静止)

スタート
(イントロ 8 拍)

④ カートウィール B 〈8拍×2〉

[左側]

[右側]



(1・2・3・4)

(5・6・7・8)

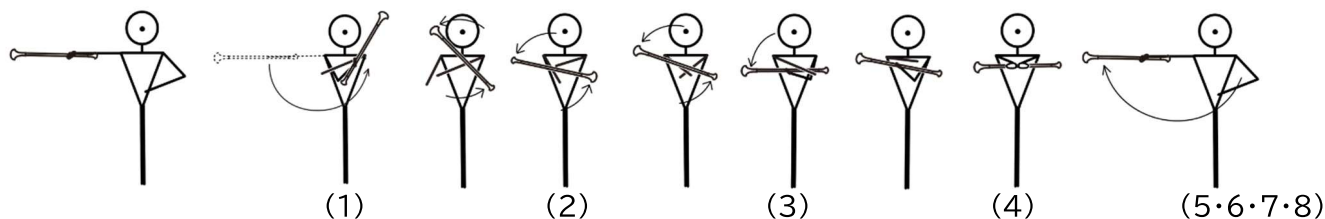
くり返し

(1~8)

(1)

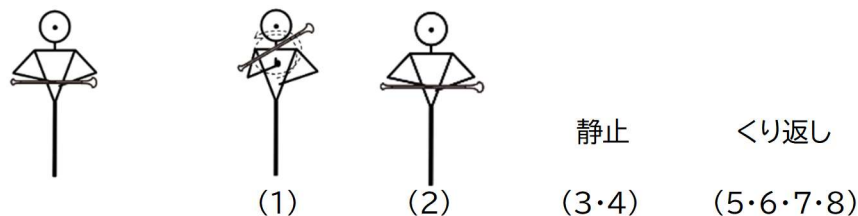
⑤トゥー アーム ロール 〈8拍×2回〉

[1・2・3]トゥー アーム ロール～[4]右手にパス～[5・6・7・8]静止



⑥RHサム フリップ 〈4拍×2回〉

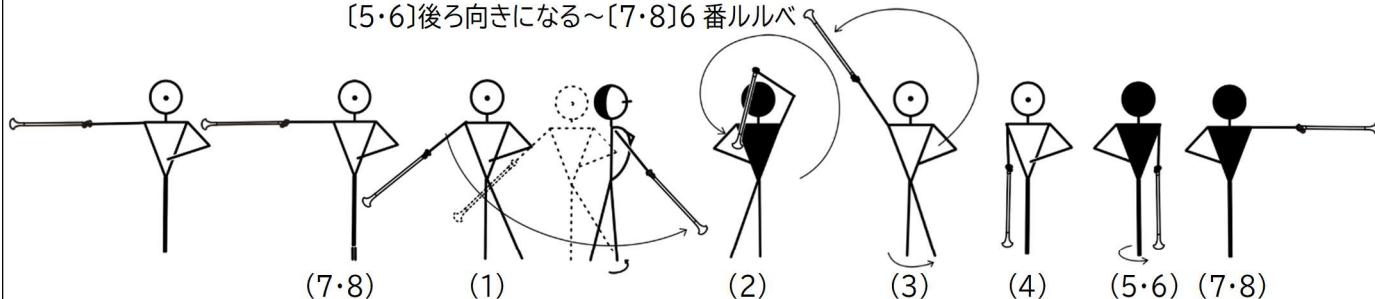
[1・2]サム フリップ～[3・4]静止～[5・6]サム フリップ～[7・8]静止



⑦エンド スウィング ターン アンダー 〈8拍×2回〉

[7・8]予動で 6 番ルルベ～[1・2・3・4]エンド スウィング ターンアンダー

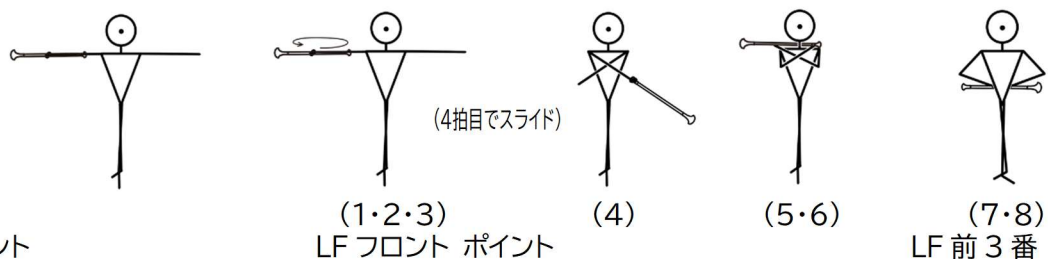
[5・6]後ろ向きになる～[7・8]6 番ルルベ



3. 各種のコンビネーションは下記の要領により行う

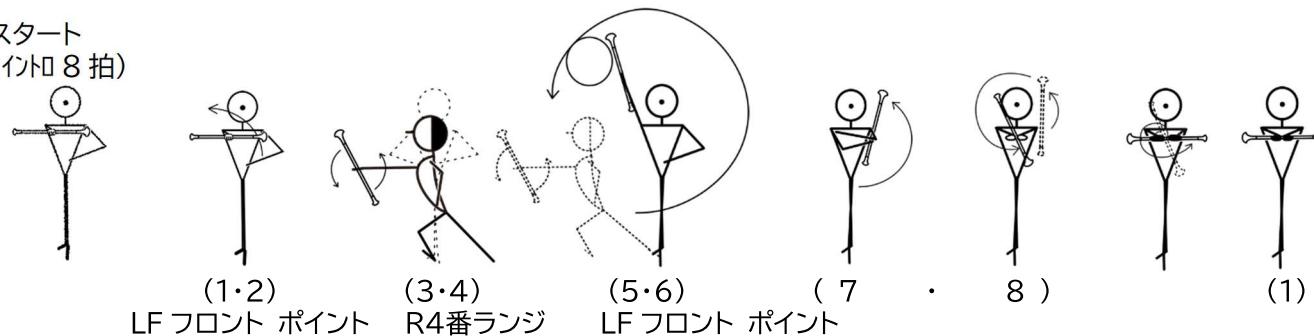
①RH フラット リスト トワール～スライド～ネック ラップ～バック パス

スタート
(イントロ 8 拍)



②RH ハンドロール～RH リバースハンドロール～アウトサイドループ～LH エルボーリストダブルロール～RH グラブ

スタート
(イントロ 8 拍)



※やり直しは、原則2回までとする。