

バトンワーリング  
技能ライセンス  
受講生用テキスト

【5 級】

講習内容  
検定要領

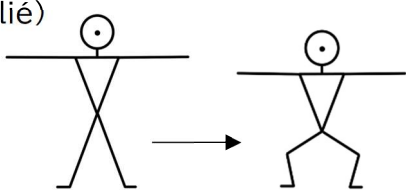
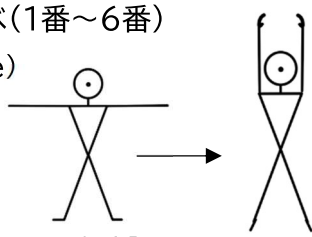
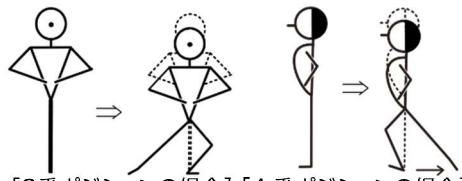
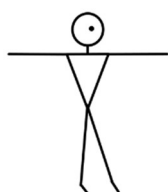
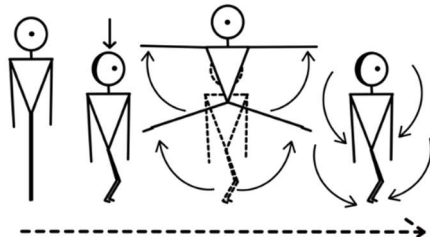


一般社団法人 **日本バトン協会**

2026 年 10 月改訂版

【講習内容 BT - 5】

指導時間 (45分×3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<br>Ⅱ | <p>①プリエ(1番～6番)<br/>(Plié)</p>  <p>[2番ポジションの場合]<br/>(スタートは6番、1番、2番、右足前3番～5番、左足前3番～5番のポジションにして同じ要領で行う)</p>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・フォーム</li> <li>・ターンアウト</li> </ul>  |    |     |     |
|    |             | <p>②ルルベ(1番～6番)<br/>(Relevé)</p>  <p>[2番ポジションの場合]<br/>(スタートは6番、1番、2番、右足前3番～5番、左足前3番～5番のポジションにして同じ要領で行う)</p>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・フォーム</li> <li>・ターンアウト</li> </ul>  |    |     |     |
|    |             | <p>③ランジ (2番・4番)<br/>(Lunge)</p>  <p>[2番ポジションの場合] [4番ポジションの場合]<br/>[6番ポジションから行う2番ランジ]<br/>[3番ポジションから行う2番ランジ]<br/>[6番ポジションから行う4番ランジ]<br/>[5番ポジションから行う4番ランジ]</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・フォーム</li> <li>・ターンアウト</li> </ul>  |    |     |     |
|    |             | <p>④ウォーキング ステップ<br/>(Walking Step)</p>                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・フォーム</li> <li>・膝のロック</li> </ul>   |    |     |     |
|    |             | <p>⑤スプリット ジャンプ<br/>(Split Jump)</p>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢</li> <li>・フォーム</li> <li>・開脚90度以上</li> </ul> |    |     |     |

| 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 |
|----|-----------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
| 2  | 基本操法<br>Ⅱ | ①バック パス<br>(Back Pass)                               | ・2拍1回<br>・正面に平行<br>・手首の使い方                                 |    |     |     |
|    |           | ②レッグ パス (2ループ・4ループ)<br>(Leg Pass)                    | ・4拍1回<br>(左右 4 拍ずつ)<br>・正面に平行<br>・手首の使い方<br>・フットワークとのタイミング |    |     |     |
|    |           | ③RHウィップ<br>(RH Whip)                                 | ・4拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行<br>・手首のスナップ                         |    |     |     |
|    |           | ④LHリバース ウィップ<br>(LH Reverse Whip)                    | ・4拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行<br>・手首のスナップ                         |    |     |     |
|    |           | ⑤パス アラウンド<br>(Pass Around)                           | ・4拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行<br>・パスのタイミング                        |    |     |     |
|    |           | ⑥リバース エイト フローリッシュ(RH・LH)<br>(Reverse Eight Flourish) | ・2拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行                                     |    |     |     |
|    |           | ⑦フィギュア エイト フローリッシュ(RH・LH)<br>(Figure Eight Flourish) | ・2拍1回<br>・垂直正面に平行                                          |    |     |     |
|    |           | ⑧エルボー ロール<br>(Elbow Roll)                            | ・2拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行<br>・導入・受け取り方                        |    |     |     |
|    |           | ⑨ハンド フリップ(RH・LH)<br>(Hand Flip)                      | ・2拍1回<br>・垂直<br>・正面に平行<br>・手首のスナップ                         |    |     |     |
| 3  | 検定要領      | ①検定方法手順による復習<br>②クリニック                               |                                                            |    |     |     |

※RH(右手) LH(左手)

## 【検定要領 BT-5】

### 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は、指定の位置で行う。

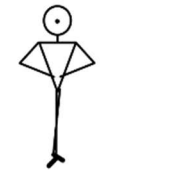
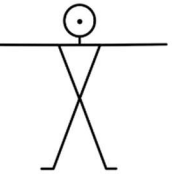
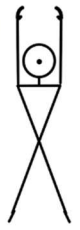
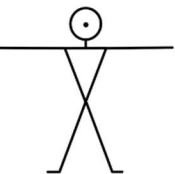
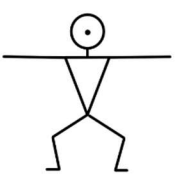
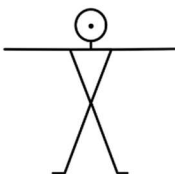
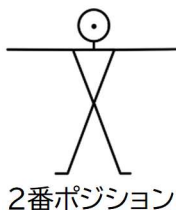
1.プリエ4拍 2.ルルベ4拍 3.ランジL・R 8拍 4.ウォーキング ステップ8拍 5.スプリット ジャンプ8拍

I スタート

(イントロ 8 拍)

①プリエ

②ルルベ



(1・2)

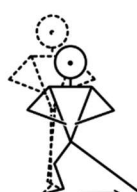
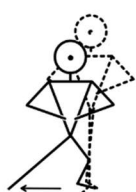
(3・4)2番

(1・2)

(3)2番

(4)RF前3番

③ランジ



(1・2)LF

(3・4)RF前3番

(5・6)RF

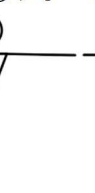
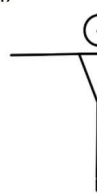
(7・8)LF前3番

II スタート

(イントロ 8 拍)

①ウォーキング ステップ 8拍

②スプリット ジャンプ<4拍×2回>



LF 前3番(7・8LF 前ルルベ)

左足からステップ  
8拍(手はストレート)

(1)

左足を右足に  
揃え6番  
～ 屈伸(1拍)

(2)

スプリット ジャンプ

(3)

着地は  
6番ポジション

(4)

### 2. 各種の基本操法は、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。

I スタート

(イントロ 8 拍)

①フロント トゥー ハンド B～バック パス<4拍×2回>



( 1

・ 2

・ 3

・ 4 )

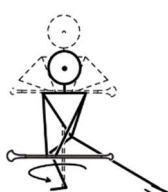
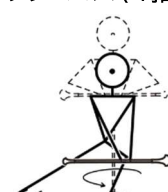
( 5

・ 6

・ 7

・ 8 )

②2ループ レッグ パス<4拍×2回>



(1・2)

(3・4)6番

(5・6)

(7・8)6番

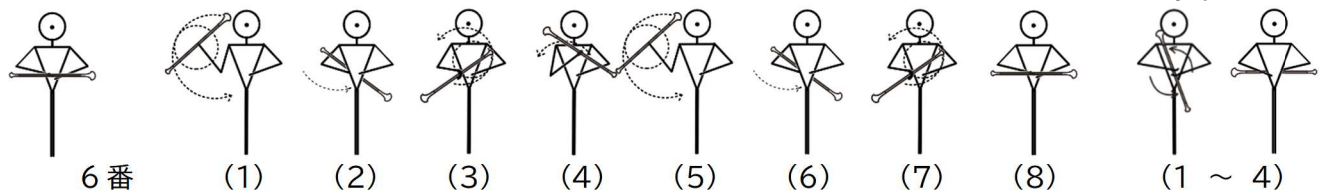
RF:右足  
LF:左足

IIスタート  
(イントロ 8 拍)  
4 拍で持ちかえ

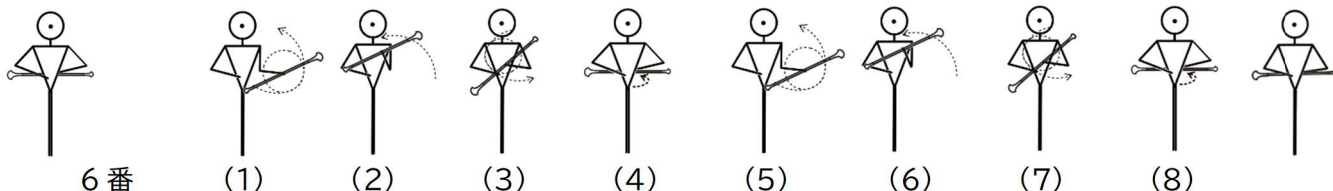
①RHウィップ〈4拍×2回〉

※バトンを縦に前面右手から左手にフロント トゥー ハンド A の要領でパスをし、バック パスの要領で背面に持っていく。

←バックパス→

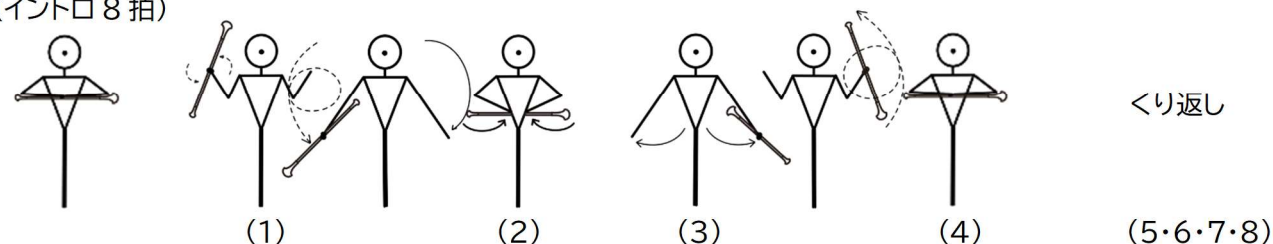


②LHリバース ウィップ〈4拍×2回〉



IIIスタート  
(イントロ 8 拍)

①パス アラウンド〈4拍×2回〉



くり返し

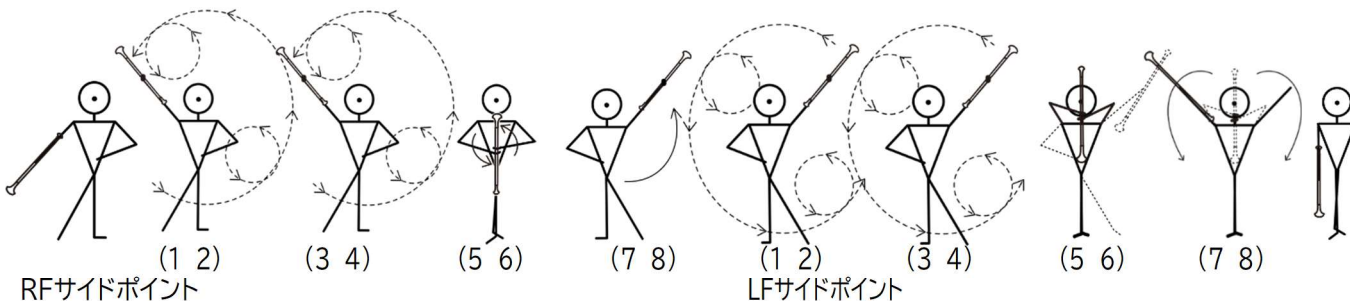
IVスタート  
(イントロ 8 拍)  
4 拍で持ちかえ

①RHリバース エイト フローリッシュ〈2拍×2回〉

(内側から始める、内・外)  
※バトンを前面で右手から左手にフロント  
トゥー ハンド A の要領で持ちかえる。  
(持ちかえる時に RF 前3番)

②LHフィギュア エイト フローリッシュ〈2拍×2回〉

(内側から始める、内・外)  
※バトンを前面で左手から右手にフロント  
トゥー ハンド A の要領で持ちかえ、両手で円を  
描いて降ろす。(持ちかえる時に RF 前3番)

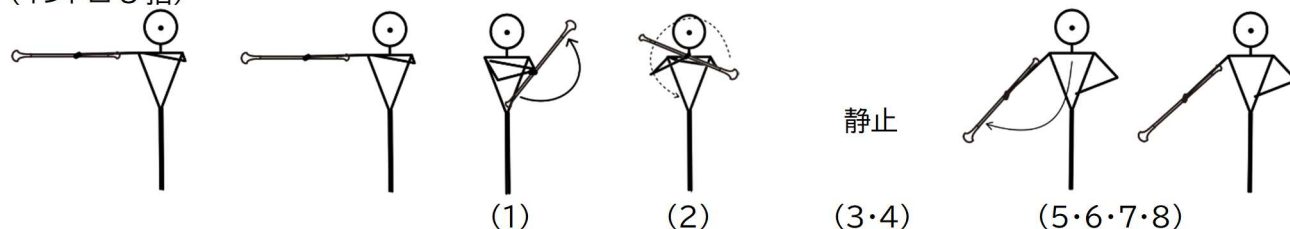


RFサイドポイント

LFサイドポイント

Vスタート  
(イントロ 8 拍)

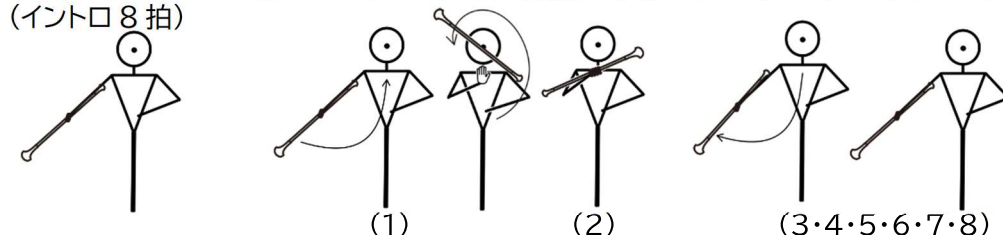
①エルボー ロール〈8拍×2回〉[1・2]エルボー ロール～[3・4]静止～[5・6・7・8]右横に戻す。



静止

VIスタート  
(イントロ 8 拍)

①RHハンド フリップ〈8拍×2回〉[1・2]ハンド フリップ～[3～8]右横に戻す。



※やり直しは、原則2回までとする。