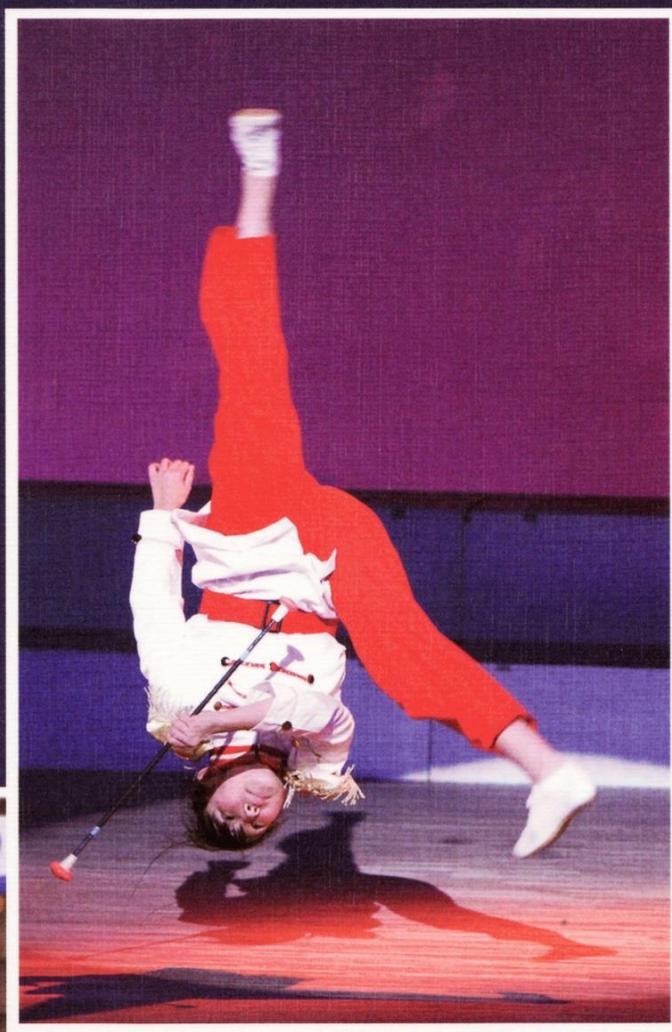


How to

Baton Twirling

バトントワリング

野口智子 著



権大会 独立代々木競技場
新2号館



INTRODUCTION



バトントワリングをこれから始める方、すでに練習に励んでおられる方のさらに一歩進んだ「バトントワリング」です。

1982年に「バトン・チア普及会」を東京六大学応援団バトン部卒業生有志で設立し、1984年に小学校バトン部でバトン技術を学べる本『バトントワリング』を出版、1992年に製作した教材ビデオは文部省選定ビデオ教材に認定されました。

1987年からバトンを学ぶ子どもたちの発表会「バトンフェスティバル」を開催、1989年にはアメリカとバトン交流を開始しました。さらに、1990年から「全日本バトン選手権大会」を開催、2002年に「NPO法人日本バトントワリング協会」を設立し、「子どもたちにバトンの楽しさを伝えたい」との思いで全国の指導者と活動をともにしております。

この本を、正確な技術の習得に、そして安全な指導方法の習得に役立てていただければと願っております。

出版にあたり体操の前田哲男先生、新体操の長谷川洋子先生にご執筆をいただきました。厚く御礼申し上げます。重ねて協会会員の皆様、関係各位にご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

Satoko Noguchi

も く じ

Introduction	1	
ONE ●ウォーミングアップ	4	テキスト 1の 収録内容 です。
TWO ●パトントワリング 基礎編	6	
1 バトンの基礎用語	7	
2 バトンのまわし方	9	
3 ルーティーン	17	テキスト 2の 収録内容 です。
(1) グレードⅠ（板づけ用）	18	
(2) グレードⅡ（行進用）	20	
(3) グレードⅢ（板づけ用）	22	
(4) グレードⅣ（板づけ用）	24	
THREE ●さらに上のパトントワリングの技術	26	テキスト 3の 収録内容 です。
1 フリップ（Flip）	26	
2 フィンガーワーク（Finger Work）	28	
3 ロール（Roll）	29	
4 フラット（Flat）	32	
5 エアリアル（Aerial）	33	
6 ツーバトン／スリーバトン（Two Baton / Three Baton）	34	
FOUR ●デュエットとチーム演技	35	
FIVE ●パレード	36	
★パレードストラット振り付け例	37	
SIX ●練習カリキュラム	38	

SEVEN ● ポンポン	40
(1) むすんでひらいて (行進用) 41	
(2) ずいずいずっころばし (行進用) 43	
(3) 犬のおまわりさん (板づけ用) 46	
(4) げんこつ山のたぬきさん (板づけ用) 49	
(5) おもちゃのチャチャチャ (板づけ用) 50	
★ ポンポンの曲の振り付け例 53	
EIGHT ● 大会への出場	54

■ 参考資料

● How to 跳び	55
1 側方倒立回転 (側転)	55
2 前方倒立回転 (前方転回)	57
3 前転とび (前方倒立回転の発展技)	60
4 側方宙返り (側宙)	61
● How to イリュージョン	63
1 基礎トレーニング	63
2 イリュージョンの練習方法	67
3 まとめ	70