

# 第10回 日本リズムダンス選手権 大会開催概要

リズムダンスとは…… リズムに合わせて動くことを最も重視し、身体を使って表現するダンス。ダンスのジャンルは問わない。(オールジャンル)

※文部科学大臣杯・文部科学大臣賞は**ルール部門**から選出されます。

## 演技部門(ルール部門・コンクール部門)

### リズムダンス (シングル)

区分	条件	人数	演技時間	ステージ	全国大会出場権
小学生		1名	1分10秒～2分30秒	奥行10m×幅12m * 目安のフロアサイズ ラインオーバーは減点にはならない	1位 * 成績優秀な場合は、2位、3位も出場権を得られる場合あり
中学生					
高校生・大学生から一般					
シニア	50歳以上				

### リズムダンス (ペア・グループ)

区分	条件	人数	演技時間	ステージ	全国大会出場権
小学生		2名～8名	1分10秒～2分30秒	奥行10m×幅12m * 目安のフロアサイズ ラインオーバーは減点にはならない	1位 * 成績優秀な場合は、2位、3位も出場権を得られる場合あり
中学生	小学生以下の選手と混合可能				
高校生・大学生から一般	中学生以下の選手と混合可能				

### リズムダンス (団体)

区分	条件	人数	演技時間	ステージ	全国大会出場権
小学生		9名～35名	1分10秒～2分30秒	奥行10m×幅12m * 目安のフロアサイズ ラインオーバーは減点にはならない	1位 * 成績優秀な場合は、2位、3位も出場権を得られる場合あり
中学生	小学生以下の選手と混合可能				
高校生・大学生から一般	中学生以下の選手と混合可能				

審査基準 ①ルール部門 総合得点 100点満点 (芸術40点、技術40点、エレメント20点) \*エレメントの評価はルール部門のみ

②コンクール部門 総合得点 80点満点 (芸術40点、技術40点)

芸術	技術	エレメント
1 10点 振付け (視覚的効果、音楽の解釈、動きのパラエティなど)	1 10点 音楽の適合性 (リズムに合っているか)	1 20点 エレメント
2 10点 構成力 (フォーメーションの変化、フロアの使い方など)	2 10点 テクニック (正確さ、俊敏性、ストップモーションなど)	
3 10点 動きの表現力	3 10点 一致性(動作のタイミング、高さや角度の一致)	
4 10点 ショーマンシップ (表情、エナジー、感情表現、衣装など)	4 10点 フォーメーション (縦、横の位置間隔の統一性)	

減点事項  
 ・タイムオーバー 規定時間枠内に演技がなされなかった場合 (5.0の減点)  
 ・プレパフォーマンス(5.0の減点) \* オープニングポーズまでに20秒以内で用意する。最初の一人がステージに踏み出したときからカウント始まる。  
 \* ラインオーバーは減点対象外

(1) ストリートダンス、チアダンス、エアロピクスなど様々なダンスジャンルから参加可能。  
 ルール部門はエレメント一覧表に記載あるエレメントを必ず演技構成の中に入れてください。

・エレメントを一覧表の中から8個 (小学生・シニアは4個) 選択し、事前にエレメントを申請する。(ドキュメンテーションシートの提出)

\*エレメントとは…  
 ステップ、ジャンプ、ターンなど技のこと。  
 A難度、B難度、C難度、D難度、E難度のレベルがある。  
 エレメントは演技参加者全員が同時に実施しなければならない。  
 ダンスステップは4カウント以上は連続すること。  
 \*エレメント一覧表は別紙参照

\*ドキュメンテーションシートの提出とは…  
 大会に先立って指定のドキュメンテーションシートにエレメントを実施順にエレメント名、難度を記入し提出しなければならない。

(2) 衣装など  
 ・リズムダンス競技にふさわしい衣装を着用すること。  
 (暴力的、また卑猥な衣装、化粧、演技はふさわしくない)  
 ・衣装には帽子、キャップ、手袋、スカーフ、アクセサリを含む。  
 ・演技中に衣装の一部を外したり、脱いだりしてもかまわない。  
 ・裸足、または内履きを履くこと。(外履き、ヒールは禁止)  
 ・小道具 (ステップ台、ボール、つえ、ウェイト、ラバーバンドなど) の使用は可能だが入退場時に持ち込み、および撤去出来る物とする。  
 ・医療関連のテーピング等は使用可とする。

(3) 当連盟では安全性を考えた振付 (構成) を推奨。

(4) ルール部門・コンクール部門について

・ルール部門  
 エレメント (技) を重視した採点となり、チーム力・構成力などの完成度を重視している部門です。(ドキュメンテーションシートの提出必須)

・コンクール部門  
 チーム力・構成力・ダンスの楽しさの表現を重視しています。  
 エレメントを入れず出場可能。(エレメントの評価はしない)  
 エレメント以外 (部門、条件、人数、演技時間、ステージ) は同じ。

※完成度と技術力を高めルール部門への挑戦を連盟では推奨しております。

## ファンエナジー部門 (2025年度 区分: リズムダンスマラソン ⇒ 2026年度 区分: エアロサーキットに内容変更)

区分	条件	内容	全国大会出場権	審査基準 10点満点
エアロサーキット	小学生 中学生 高校生・大学生から一般	8分間リードインストラクターに 合わせて行う *スタンディング動作のみ *フロアでの動作無し *規定動作無し	1位 * 成績優秀な場合は、2位、3位も出場権 を得られる場合あり	1. 技術的要素(ダンス動作) ・アライメント ・上肢、下肢の可動域、ステップの広さ ・コントロール能力 ・つま先、膝、指先への意識 ・リズム感 ・動きの理解能力 ・身体全体を使ったダイナミックな動き 2. 身体的要素 ・柔軟性 ・筋力 ・調整力 ・持久力 3. プレゼンテーション (エネルギー、表情) 4. 好感度、外観 (体型、清潔感)
マスターズ I	50歳～64歳			
マスターズ II	65歳以上			

※エアロサーキットは、個人参加となり、リード (指導者) の動きに合わせて動くレッスン形式の有酸素運動です。  
 ホームページ掲載のルーティン動画で事前に学び、楽しく表現してください。全国大会への出場権も獲得できます。