



10th

Aerobic

Flower Cup Chiba

主催：千葉県エアロビック連盟 主観：フラワーカップ千葉実行委員会

後援：千葉県教育委員会 千葉市教育委員会 千葉市 千葉市スポーツ振興財団 千葉県体育協会
(公社) 日本エアロビック連盟 (申請中)

2015 年 8 月 2 3 日 (日) 13:00~(予定) 会場：千葉ポートアリーナ サブアリーナ

【エンジョイチーム部門】

※受付開始 6 月 2 2 日 (月)

<競技方法>

以下の 3 つの必修動作をルーティンに組み込んで演技する。エアロビックのステップや動作の他、ダンス・体操・ヨガ・フラダンス等のコラボレーションも可。但し、手具の使用は不可。

ハイレッグキック

両脚を揃えた状態から、軸足で弾みながら片脚の膝を伸ばしたまま前方 (矢上面) に振り上げる。

プッシュアップ

フロアーに両手を着き、腕立て伏せを行う。膝つきも可。

ジャンピングジャック

両脚を揃えて状態から、軽くジャンプして左右対称に脚を開閉する。

- ・それぞれ 2 回連続で行う。
- ・実施順や使用回数は自由
- ・全員が同じタイミングで 2 回連続して実施する。

項 目	規 定 内 容
年 齢	年齢制限なし
構成人数	3 ~ 1 5 名 ※15 名以上参加も可、但し交流会代表推薦対象外
競技エリア	概ね 1 0 m × 1 0 m 程度
演技/競技時間	2 分以内
服装規定	原則自由。但し、途中の着脱は不可。帽子・スカーフ等の使用も可だが、途中で落ちないものであること。

今年より受付方法が変わりました。

参加申込書にご記入いただき、振込控えのコピーを添付の上、郵送してください。

定員になり次第終了いたします。ゼッケンは、大会 1 週間前までにブログでご確認ください。

送付先 〒261-0012 千葉市美浜区磯辺 6-2-8-405 千葉県エアロビック連盟 担当イナムラ

振込先 三菱東京 UFJ 銀行 千葉支店 普通 2641058 フラワーカップ実行委員会

お問合せ 千葉県エアロビック連盟 平日(10 時~19 時) 050-3735-7735 あんしんNo対応非通知拒否

千葉県エアロビック連盟 <http://caf.seesaa.net/>

第10回 フLOWERカップ千葉 エンジョイチーム部門 2015 申込書 8月23日

チーム名 _____ 受付開始 6 月 22 日（月）ゼッケン No. _____ 後日ブログ確認願います

★お手元には、必ずコピーを取り控えとして保存してください。※生年月日は西暦で記入。 No

No	氏 名	生年月日	No	氏 名	生年月日
1	代表者		9		
2			10		
3			11		
4			12		
5			13		
6			14		
7			15		
8			※15 名以上の参加も可。但し、交流会推薦対象外。15 名以上は右上の No に記載し、全員分記入の上送付してください。		

代表者	住所	〒		
	携帯		メール	@
	電話		Fax	

振込金額 10,000 円（但し、参加者の半数以上が 16 歳以下の場合は 8,000 円）
振込先 三菱東京 UFJ 銀行 千葉支店 普通 2641058 フラワーカップ実行委員会
送付先 〒261-0012 千葉市美浜区磯辺 6-2-8-405 千葉県エアロビック連盟 担当 イナムラ

振込控えのコピー添付欄

振込控えコピーが添付されていないものは無効 1 度振込された参加費はいかなる理由においても返金できません。