



SAUNA HERBAL CUP®

採点表

サウナにおけるハーバルリチュアル

ハーバル & アロマセラピー

20 ポイント

エッセンス

6 ポイント

- 各ラウンドでエッセンシャルオイルやハーブなど 100% 天然のものを使用しているか
- 通常は 3 ラウンドだが、異なる香りで追加のラウンドも認める
- シンプルさを目指し、香りが次のラウンドにつながるよう一貫した構成がされているか

革新性

3 ポイント

- 革新的で創造的なハーブ製品や独創的なエッセンシャルオイルの配合をしているか
- 革新性と創造性を取り入れているか

香りの調和

5 ポイント

- 全体的な調和を考慮して使用している香りのテーマと調和が図られているか

使用量と使用法

2 ポイント

- ハーブやエッセンシャルオイルの使用量を提示しているか
- 使用方法や取り扱い方法も合わせて提示しているか

ハーボロジー

4 ポイント

- サウナリチュアルにおいてハーブが使用されているか
- その使用方法にポイントはあるか
- どのように使用されているか

提出書類の減点

2 ポイント

- 選手は競技前に審査員にハーブのセットリストとサンプルを提出していない場合

雰囲気、テーマ、ハーブ、アウフグースのパフォーマンス

20 ポイント

雰囲気

5 ポイント

- どのような雰囲気を作っていたか
- 審査員は観客が良い気持ちで退出できていたか
- リチュアルは心地の良いものであったか

リラックス & ミュージック

3 ポイント

- 音量、適切さ、テーマに沿った音楽のセレクションがされているか

ノイズの減点

2 ポイント

- 不快な要素やノイズ

テーマ & インスピレーション

5 ポイント

- 全体的にテーマをどう扱っていたか
- 選んだテーマを確認できたか 感じられたか

照明

2 ポイント

- テーマやリチュアルに美的な要素を追加するために照明要素の活用をしているか
- 照明を使用することでパフォーマンスを向上させているか

ショーの減点

最大 10 ポイント

- ショー要素が多すぎるなどショーやシアターアウフグースに関する減点

オリジナリティ

3 ポイント

- 題材は新しいものであったか
- 先例のないもので、新しい方法で作られていたか
- オリジナルのコンセプトであったか

演出

2 ポイント

- 雰囲気を作り出す装飾がされているか
- 必須の道具の邪魔になっていないか
- 衣装はテーマに合っているか
- 装飾の使用は適切で合理的であるか
- 費用より創造性を重んじているか

サウナ 熱の扱い

10 ポイント

熱の上昇

4 ポイント

- 熱の上昇カーブ
- 各ラウンドで熱が段階的に増加しているか

熱の減点

最大 2 ポイント

- 過度な熱

熱の配分

4 ポイント

- 熱をサウナ室に均等に広げるためにどのような配慮をしているか
- 熱の配分のために特定の技術や手法を使っているか
- 特に熱が溜まる箇所や熱が行かない箇所がある場合、どのように注視して調整しているか
- すべての観客が一貫した熱を感じていることを選手は確認しているか

熱的快適性

2 ポイント

- 観客にとって熱すぎることなく、温かくリラックスできるバランスのよい環境を作り出しているか
- サウナの温度上昇にハーブをどのように調整しているか
- 過度な熱を避けているか
- リチュアルは快適な温度で終了できたか

空気、スチーム、スチーム、香り、熱の配分技術（タオル、風、ハーブなど）

10 ポイント

クラシックテクニック

4 ポイント

- クラシックテクニックの使用：空気を移動させることに集中しているか
- 熱を届けるための道具は使用可（扇、ウィスク、ハーブなど）

スムーズな移行

2 ポイント

- クテックとコンビネーションの間の移行はスムーズであるか

革新性

2 ポイント

- 伝統的なもの以外の道具を使用しているか
- 新しいテクニックを試しているか

取り落とし減点

1~4 ポイント

- タオル、扇などを落とす=1 ポイントの減点
- 最大減点 4 ポイントまで

音楽とのシンクロ & ハーモニー

2 ポイント

- 選手はビートに合わせて音楽と同調しているか
- 音楽との調和があるか

プロフェッショナルリズムと全体の印象

15 ポイント

準備

2 ポイント

- 事前準備・提出
(選手の名前、演目名とテーマ、使用する香りと理由)

パフォーマンス

4 ポイント

- 観客とのコミュニケーション（目線など）
- 選手は観客の前に出ていたか
- 選手のスタミナ（疲れていないか）
- 選手のスピーチのトーンや声の大きさなど

安全面の減点

最大 5 ポイント

- 床が水浸しになっていないか
- アイテムが落ちていないか
- ガラス製品の使用はないか

オープニング・クロージング

2 ポイント

- リチュアルがどのように開始したか
- プレゼンテーションやアクションはおこなったか
- リチュアルがどのように終了したか
- 選手はどのようにサウナ室へ入室していたか

全体の印象

3 ポイント

- アウフグースに対する全体的な印象
(審査員の個人的な評価)

時間の減点

0.5~5 ポイント

- 制限時間を超えた場合、0.5 分ごとに 0.5 ポイントの減点
- 2.5 分を超えると 5 ポイントの減点または失格

プロフェッショナルリズム

4 ポイント

- リチュアル中の選手のパフォーマンス
- 衛生面とプロフェッショナルリズム
- リチュアル中の安全面

衛生面の減点

最大 2 ポイント

- タオルが体に触れていないか
- 床に落とした不衛生なタオルを使用していないか
- 拭き忘れた汗が飛び散っていないか



SAUNA HERBAL CUP®

採点表

ピーリング施術とプレゼンテーション

ピーリングのプレゼンテーション

全体で25ポイント

プレゼンテーション

3ポイント

- ピーリングについて口頭でどのように説明していたか
- 紙を読んでいただけではなかったか
- 口頭での説明に自信を持っていたか
- ピーリングの口頭説明は必須ではないが、開催場所や条件によって主催者が決定する

基調リスト

3ポイント

- 基調リストの紹介はどのようにおこなわれたか
- 必要な情報はすべて含まれていたか
- 利点は包括的にカバーされていたか
- さらに理解を高めるために図解は使用されていたか
- 説明は明瞭で理解しやすかったか

デザイン

8ポイント

- デザインは創造性、ビジュアル要素、テーマの統合、色彩効果、オリジナリティを考慮してアプローチされているか
- 創造性を追求することに重点が置かれているか
- 視覚的要素はテーマを効果的に伝えているか
- 色の使用は一貫しているか
- デザインにオリジナリティが追求されているか

安全面の減点

3ポイントまで

- 安全上の問題など

ピーリングのプレゼンテーション - プロダクト

プロダクト

5ポイント

- 構成、一貫性、独創性の観点からどのようにプロダクトを使っているか

テクスチャー

3ポイント

- 粘度やなめらかさの観点から手触りにどんな特徴があるか
- 具体的な粘度レベルが表されていたか
- なめらかさは注目すべき特徴があるか
- 触り心地は良いか

香り

3ポイント

- 香りに、一貫性、明確さ、存在感があるか
- 香りに一貫性を感じられるか
- 明確に識別して匂うことができるか
- 香りに強さと独特な存在感があるか
- テーマ/リチュアルに合っているか

アレルゲンの減点

3ポイントまで

- アレルゲン誘発物質の使用

(サウナ室内で 10~12 分、サウナ室前で 3~5 分)

スチームサウナでの施術(観客入り) - 雰囲気、テーマ、パフォーマンス

全体で30ポイント

プレゼンテーション

2ポイント

- スチームサウナに入る前のプレゼンテーションと紹介

パフォーマンス

5ポイント

- スチームサウナでの施術(スピーチ、環境音楽など追加要素、必要に応じて観客への気づかいがあったか)

フィーリング

7ポイント

- ピーリングのプロダクト: ピーリング、スクラブ、フェイスマスク、香り、粘度の評価

ウェルネスでの利用

2ポイント

- ピーリング施術はコスト面および実用面でもウェルネスセンターの通常業務で適用できるか

ピーリングの減点

5ポイントまで

- ガラス製品の使用・衛生面の欠如
- 肌トラブルにつながるピーリング

スチームサウナでの施術(観客入り) - スチームの扱い

スチームの配分

2ポイント

- スチームの配分・扇ぎのスタイル
- 室内での空間とスチームの量の調和

ピーリングの配分

3ポイント

- ピーリングの配分方法、衛生、およびパフォーマンス

評価

6ポイント

- 施術全体の評価、創造性、オリジナリティ、専門性

全体的な印象

3ポイント

- ピーリングとスクラブに対するパフォーマンスの全体的な印象(審査員の個人的評価)

接触の減点

5ポイントまで

- タオルが観客や選手自身の身体に触れていないか