

# 体操競技の見方

## 観戦の魅力

### ① 技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性

男子は、ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目。女子は、跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆかの4種目で行われ、技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性等を基準にその得点を競う競技です。

### ② 男子：力強さ・旋回やダイナミックな離れ業

跳躍力やスピードはもちろんのこと、力強さ、卓越した旋回や振動技、ダイナミックな離れ技など力強い演技が見所です。

### ③ 女子：優雅さ・体の線の美しさ

跳躍力やスピードはもちろんのこと、唯一音楽に合わせてしなやかに演技する「ゆか」、一瞬も目が離せない「平均台」など女子ならではの優雅さや体の線の美しさを感じてください。

### ゆか

12m×12mの正方形のエリア内を75秒を超えることなく、演技しなければなりません。前方や後方に回転する跳躍技をメインにして、力技、バランス技、柔軟技、倒立技などを組み合わせて演技を行います。

### あん馬

手だけで支えながら、交差技、旋回、移動やひねり技などを組み合わせ、静止することなく演技します。

### つり輪

振動、力、静止技を組み合わせ、「静から動」、「動から静」と変化を持たせて実施します。

### 跳馬

助走から演技が開始され、技の難易度で、演技価値点が定められています。踏み切りから着地までの僅かな時間に演技が終了するため、スピードと迫力のある種目とも言えます。

### 平行棒

水平かつ平行に配置した2本の棒を使って演技が行われます。棒上、棒下での多彩な運動だけでなく、横向き体勢での技も組み入れられるなど、ダイナミックな技も多く繰り出されます。

### 鉄棒

静止することなく、手放し技や、脚を入れて回転を行うなど、ダイナミックな技が連続で繰り出される派手な競技であることから、鉄棒競技は「体操競技の華」とも呼ばれます。

### 跳馬

助走から演技が開始され、技の難易度で価値点（Dスコア）が定められています。踏み切りから着地までの僅かな時間に演技が終了するため、スピードと迫力が見どころの種目です。

### 段違い平行棒

高さ175cmと255cmの棒、棒間180cmの中で、車輪、ひねり、支持回転系の技、空中局面を伴う技を、停止することなく繰り広げられます。男子の鉄棒と比較すると、高さの異なる2本の棒を活かした移動技が見られるところが特徴です。

### 平均台

長さ5m、幅10cm、高さ125cmの台上という非常に限られたスペースで演技をする種目です。演技時間は90秒以内で、ダンス系の技（ジャンプ、ターンなど）とアクロバット系の技（宙返りなど）と、多様な振り付けで構成されます。床面で行っているかのように演技をします。観ている人からすると、まるで綱渡りをしているかのように、手に汗握る緊張感があります。

### ゆか

アクロバット系の技とダンス系の技を取り入れた演技を行います。女子のゆかは音楽に合わせて行われ、スピードや強さ、柔らかさや美しさを含んだ芸術的な振り付けも評価の対象となります。平均台同様、演技時間は90秒以内に行うことになっており、女子体操の華と言われています。

## 各種目の注目ポイント

## 観戦マナー

### 大きな拍手

選手の演技が終了したら、成功・失敗にかかわらず、大きな拍手をお願いします。

### 撮影禁止

カメラ、携帯電話、iPad等を含むすべての電子機器を用いての撮影は全面禁止です。

# 体操競技の採点方法

## Dスコア 演技価値点 [ Difficulty score ]

Dスコアは、技の難易度に与えられる「難易度」と、男子には「技グループ点」と女子には「構成要求点」を加算して算出します。種目によっては難しい技の連続により、組合せ点を加算されます。  
 ※ 跳馬はそれぞれの跳躍技によってDスコアがすでに決められています。

- ① 難度点は、演技された技の中から、終末技の難度とそれ以外のもっとも価値の高いものを男子は9技、女子は7技選び、下表に示す個々の価値を加算します。

| 難度    | A   | B   | C   | D   | E   | F   | G   | H   | I   | J   |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 個々の価値 | 0.1 | 0.2 | 0.3 | 0.4 | 0.5 | 0.6 | 0.7 | 0.8 | 0.9 | 1.0 |

- ② 男子の技グループ、女子の構成要求は、それぞれ4つの条件があり、その条件を満たすと0.5点加算となります。※ 終末技に特別な加算の原則があります。

- ③ 組合せ点のある種目は以下のとおりです。

【男子】



ゆか



鉄棒

【女子】



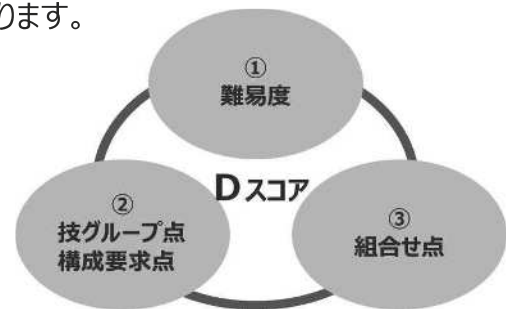
ゆか



平均台



段違い平行棒



## Eスコア 実施点 [ Execution score ]

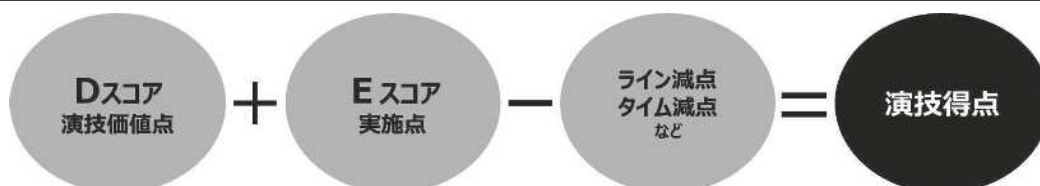
Eスコアは、10点を満点として、例えば着地で動いたり、落下、振動で行うべきところを力で行うなど、主に演技の出来栄を減点して算出します。

ゆかの演技面における4つのコーナーを使わないなどの構成面の減点や、女子における芸術性の減点などは、Eスコアの評価対象となります。なお、実施減点の基準は大きく次の4つに分かれています。

| 基準   | 小    | 中    | 大    | 落下   |
|------|------|------|------|------|
| 実施減点 | -0.1 | -0.3 | -0.5 | -1.0 |

- ※ 女子は -0.8の減点基準もあります。

5名のE審判員が評価したEスコアは、最高点と最低点と除き、平均得点をEスコアとします。



# トランポリンの見方

## 観戦の魅力

### ① 大技の連発

異なる10個の技を連続で行い、これをひとつの演技とします。空中で繰り返される宙返りやひねりの数々は圧巻です。

### ② 美しさ

トランポリンの採点ルールのひとつに、美しさの項目があります。頭から足先まで意識された姿勢や、宙返り中にパッと体を伸ばす、まるで花火のような姿勢の変化にご注目ください。

### ③ 空中姿勢

宙返りの空中姿勢には、タック（抱え型）、パイク（屈伸型）、レイアウト（伸身型）の3種類があります。タックは素早い回転、パイクはダイナミックな姿勢変換、レイアウトは優雅で大きな動きが特徴です。

## 観戦のポイント

### ① “中心”で跳ぶ

トランポリンは、中心から外れるほど減点され、かつトランポリンから受ける弾力も弱くなります。また、恐怖心から思い切りのいい踏み切りが難しくなり、中心から外れるほど高さや美しさにも影響が出ます。つまり、トランポリンの中心で跳ぶことは、高得点を出すためにとても重要なことなのです。

### ② 一発勝負

演技中に失敗しても、やり直しはできず、大減点となります。また、決勝は予選の点数が持ち越されません。優勝するためには、予選と決勝それぞれで演技を中断することなく、1発で成功させる必要があります。緊張感の中での演技を見るのも楽しさのひとつです。

### ③ 第1・第2自由演技と決勝自由演技

予選の第1自由演技は、美しさを主に採点します。そのため、高くゆっくりとした演技が行われます。一方、予選の第2自由演技と決勝の自由演技は、美しさと難しさの両方を採点するため、ダイナミックな演技が行われます。

## 観戦マナー

### ① 演技中は静かに

演技は一発勝負のため、演技が始まったら静かに見守ってください。跳躍時に器具から出る独特の低い音や、選手の息づかいを聞いてください。

### ② 演技前の拍手と声援

選手の演技前は、大きな声援を送れます。応援できるチャンスはこの時だけです。皆さんの応援の声を届けて、選手の気持ちを盛り上げましょう。

### ③ 撮影禁止

カメラ、携帯電話、iPad等を含むすべての電子機器を用いての撮影は全面禁止です。

### ④ 観覧場所

競技中の選手の正面（背面）側観覧席のご利用はお控えください。

# トランポリンの採点方法

|  |   |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>美しさ</b></p> <p>トランポリンの美しさは、演技点（Eスコア）として点数化されます。採点基準は、すべて国際体操連盟のルールにて定義されており、これに則って演技審判員が採点を行います。</p> | <p style="text-align: center;"><b>高さ</b></p> <p>演技中、跳躍している間の時間を点数化したものが、跳躍時間点（Tスコア）です。トランポリンのフレームの下に設置された機械により測定されます。ジャンプが高いほど点数が高くなります。</p>        |
| <p style="text-align: center;"><b>難しさ</b></p> <p>90°の回転（宙返り）と、180°のひねりごとに、0.1点ずつ難易度が加点されます。加えて姿勢と宙返りの数に応じて、ボーナスの点数が加点されます。</p>         | <p style="text-align: center;"><b>移動の少なさ</b></p> <p>どれだけトランポリンの中心で演技できているかを点数化したのが、移動得点（Hスコア）です。トランポリンのベッド上にある赤い線で区切られたエリアごとに、減点される点数が定められています。</p> |

例えば、“パイク姿勢の2回宙返り1回半ひねり”だと・・・

回転角が720度

0.8点

ひねり角が540度

0.3点

宙返りボーナス 0.2点  
パイク姿勢ボーナス 0.2点  
合計 0.4点

難易度1.5点

予選

・移動の少なさ  
・高さ  
・美しさ

第1自由演技

+

・難しさ  
・移動の少なさ  
・高さ  
・美しさ

第2自由演技

合計点の  
上位8名  
決勝進出

決勝

・難しさ  
・移動の少なさ  
・高さ  
・美しさ

自由演技

決勝の順位  
決定！

# 新体操の見方

## 新体操の魅力

新体操は、動く芸術ともいわれ、柔軟性、伴奏曲に合わせた美しい動き、力強さ、スピード、巧みな手具操作が要求されるスポーツです。個人演技は手具の特性に合わせた操作と身体を極限まで使った動きで演技します。団体演技は身体の動きの同時性やメンバー同士の組み合わせられた技が見どころです。

### 【女子】

女子は観る人を魅了する美しさ、繊細さ、柔軟性やしなやかさが魅力です。団体・個人ともに手具（フープ・ボール・クラブ・リボン）を使用しながら、音楽に合わせて演技をします。身体能力や手具を扱う技術と同時に表現力などの芸術性も求められるため、手具と身体の難度を駆使して、洗練された優雅な動きと豊かな表現で構成されます。

### 【男子】

男子はラジオ体操で周知の「徒手体操」をベースに、他分野を含めた新しい独創的な動きや組合せを取り入れながら、男子特有の「タンプリング」及びそれを織り交ぜた団体競技は「組運動」、個人競技は「手具操作」などで多様性を重視しながら演技を構成し、実施の精度で順位を競う競技です。男子は個人演技のみ 4 種類（スティック・リング・ロープ・クラブ）の手具を使用します。

## 競技方法

（以下は本大会の競技方法です）

| 種別 | 性別 | 方法  |                   |
|----|----|---|-------------------|
| 団体 | 女子 | 自由演技得点により順位を決定する。<br>5名で演技をする。手具は「フープ5」とする。 |                   |
|    | 男子 | 自由演技得点により順位を決定する。（手具なし）<br>5名で演技をする。        |                   |
| 個人 | 総合 | 女子  | フープ・ボール・クラブ・リボン   |
|    | 総合 | 男子  | スティック・リング・ロープ・クラブ |

## 得点の算出

|        | 女子   | 男子   |
|--------|--|--|
| 団体演技時間 | 2分15秒～2分30秒  | 2分45秒～3分00秒  |
| 個人演技時間 | 1分15秒～1分30秒  | 1分15秒～1分30秒  |
| 配点     | DA：手具難度<br>難度の数に制限あり（加算法）<br>DB：身体難度<br>難度の数に制限あり（加算法）<br>A：芸術10点（減点法）<br>E：実施10点（減点法）<br>最終得点はDA、DB、A、Eの合計点より、ラインオーバー等を減点したものの。 | 構成10点<br>（加算法と減点法の組合せ）<br>実施10点<br>（減点法）<br>合計20点満点<br>最終得点は、構成と実施の合計点より、ラインオーバー等を減点したものの。 |

【国民スポーツ大会の採点方法について】

男女とも個人種目4種目の合計得点の4分の1点を持ち点とし、団体得点と合算して順位を決定する。

## 観戦マナー

### ①大きな拍手

演技中は音楽がなっているため、選手の演技に妨げにならないよう、拍手のみでご観覧下さい。  
演技の最初と最後には、大きな拍手をお願いします。

### ②撮影禁止

カメラ、携帯電話、iPad等を含むすべての電子機器を用いたの撮影は全面禁止です。  
※撮影を許可されたチーム関係者については、ピブス着用で決められた撮影スペース内で行ってください。