

## 奈良県ジュニア初級者大会規定演技解説書（2021～）

### 大会の趣旨と目指すべき目標

この大会は、将来的に体操競技選手を目指したいという子どもたちはもちろんのこと、幅広い層に体操競技・器械運動の楽しさや魅力を体験してもらいたいという趣旨で開催されています。現在行われている体操競技の競技会の多くが、複数の種目で多くの技を取り入れて演技をしないと、低い得点しか獲得することができず、継続的に専門の環境でのトレーニングを行っていない人にとっては敷居が高いものになっています。せっかく幼稚園や小学校等の授業でマット・とび箱・鉄棒を経験し、できることの楽しさに気づいたとしても、いざ専門のクラブに入り大会に出場したら、低い評価しかしてもらえずにやる気がなくなってしまうというケースも少なくないでしょう。

そこで、この大会は体操競技の専門的なものではなく、学校体育で用いられる器械を使って、日々の子どもの努力の成果を十分に評価できることが目指されています。上手にできたことはもちろん、難しい技にチャレンジする姿勢や、あきらめずに最後まで演技をすること等もできる限り評価し、体操競技・器械運動の普及発展につなげたいと考えています。

### 各クラスのねらい

2014年度よりそれまでの規定演技を参考にして採点指針及び解説書を作成いたしました。そこから細かい変更を経て、これまで運用してきましたが、この度新たに規定演技を改定することになりました。レベル間での難易度の差を調整することや、今後の県内体操競技の発展を目指すことを目的に、内容を変更しましたが、評価における観点はこれまでと大きな変更はありません。以下これまでの考え方を踏まえて、示すことにします。

引き続き、次の三つの観点に重点を置き、作成いたしました。

- ①個々の技術の正確さおよび美しさ
- ②技の雄大性や振幅の大きさ
- ③技と技との連続性や動きの先取り

これらは学校体育の器械運動および競技スポーツとしての体操競技においても非常に重要な視点となります。

## Dクラス

Dクラスでは、まず個々の技の習熟を重視する。よって、基本的には一つ一つの技の区切りを明確に示したものとなっており、十分実施可能な部分のみ、連続の要素が取り入れられている。

将来的に未熟な技術でのやみくもな連続ではなく正確な技術を用いた効率的な技の連続を求めるための基礎づくりがねらいとなる。雄大性についてはこのレベルに見合った程度の大きさを求めるものとする。

## Cクラス

CクラスではDクラスに引き続き、個々の技の習熟については重視するものとする。それに加え、連続技の先取りを目指す上でいくつかの技においては連続して行うことを求める。雄大性についてはこのレベルに見合った程度の大きさを求めるものとする。

## Bクラス

Bクラスでは引き続き個々の技の習熟を求めるとともに、これまで以上に振幅の大きさや雄大性についても求めていく。またCクラスよりも更に、運動の先取りによる滑らかな技の連続を求めるものとする。

## Aクラス

体操競技として求められる評価を考慮に入れ、個々の技の習熟は勿論のこと、雄大性についても極限を目指していくための準備段階として、格差をつけていくものとする。また余計な停滞や中間振動などは減点の対象とし、前の技の終わりと次の技の始まりが滑らかにつながって演技を構成することを求める。

<全クラスに共通する採点基準について>

姿勢欠点及び技術欠点は以下のようにする

小欠点-0.1 中欠点-0.2 大欠点-0.3 大過失(転倒、落下等)-0.5

技の不成立<sup>注)</sup> -0.5

注) 本来であれば配点部分がそのままなくなるが、大会のレベルを考慮して次のように定める。

実施して不成立であった場合 0.5 の減点とする。

実施していない場合、配点部分がそのままなくなるものとする。

例) 鉄棒の前方支持回転が成立しなかった場合

①落下して成立しなかったがその後やり直して成功 大過失(落下) 0.5+実施減点。

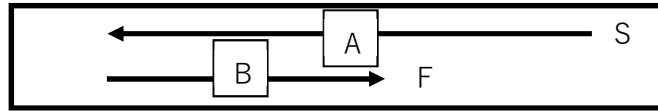
②落下して成立しなかった上でやり直しをせず次の技へ 大過失(落下) 0.5+不成立 0.5+実施減点。

③前方支持回転を試みなかった場合、配点部分がなくなる。

序列を付ける上で、0.05 採点を適用する。(2022 年 4 月 20 日追記)

D クラス

【マット】



A

- I 前転 ～ 伸身とび 1/2 ひねり [配点 1.5]
- II 後転 [配点 1.0]
- III 開脚後転 [配点 1.0]
- IV 前に手をつけて左右開脚座を経過し上体を前に倒して地面に胸をつけて静止 (2 秒) [配点 1.0]
- V 上体を起こし両脚を前に揃えながら後ろに倒れる [配点 0.5]
- VI 両手両足を地面につけ身体を持ち上げてブリッジ (2 秒) [配点 1.0]
- VII 下ろして背倒立経過から直立 [配点 0.6]

B

- VIII 片足水平立ち (2 秒) [配点 1.5]
  - IX 側方倒立回転、両脚を揃えながら正面を向いて直立 [配点 1.5]
- [配点合計 9.6]

※補足 I の～と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【とび箱】

開脚とび 小型 6 段 縦置き

- I 踏み切りから着手まで [配点 4.0]
  - II 離手から着地まで [配点 5.6]
- [配点合計 9.6]

※補足 2 本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。(3 助走 2 試技)

【鉄棒】 高さ マットから 100cm

- I 逆上がり [配点 2.5]
  - II 正面支持静止 (2 秒) [配点 1.0]
  - III 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 2.6]
  - IV 正面支持静止 (2 秒) [配点 1.0]
  - V 支持後ろ振り上げ下り [配点 2.5]
- [配点合計 9.6]

※補足 逆上がりは懸垂からまたはジャンプから、片足踏切り等については規定しない。

D クラス 代表的な欠点と加点

【マット】

A	I	前転の後の停滞	0.2 まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
	VI	柔軟性に欠ける	0.3 まで
静止不足		0.2 まで	
B	VIII	姿勢不良（脚が水平より下がる等）	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
加点[0.4] 熟練性（安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など）			

【とび箱】

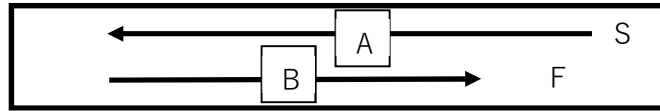
I	着手時の欠点（両手同時着手しない等）	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

【鉄棒】

I	腹部懸垂での停滞	0.3 まで
II	静止時間不足	0.1 まで
III	支持後ろ振りの大きさ（腹部が鉄棒より離れたら減点なし）	0.3 まで
	余計な予備振動	1 回につき 0.2
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
IV	静止時間不足	0.1 まで
V	支持後ろ振り上げ下りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
加点[0.4] 支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して		

C クラス

【マット】



A

- I 倒立ブリッジ (2秒) [配点 1.0]
- II 下ろして背倒立経過から直立 [配点 0.5]
- III 側方倒立回転 ~ 前転 ~ 伸身とび 1/2 ひねり ~ 伸膝後転 [配点 3.0]
- IV 前に手をつけて前方に回転しながら左右開脚座を経過し上体を前に倒して地面に胸をつけて静止 (2秒) [配点 1.0]
- V 両脚を後ろに抜いて揃える、両手を前について直立 [配点 0.5]

B

- VI 片足水平立ち (2秒) [配点 1.0]
  - VII 助走からロンダート ~ 伸身とび [配点 2.6]
- [配点合計 9.6]

※補足 IIIとVIIの～と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【とび箱】

前方倒立回転とび 小型5段 横置き

- I 踏み切りから着手まで [配点 4.0]
  - II 離手から着地まで [配点 5.6]
- [配点合計 9.6]

※補足 2本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。(3助走2試技)

【鉄棒】 高さ マットから140cm

- I 逆上がり [配点 1.5]
  - II 正面支持静止 (2秒) [配点 0.5]
  - III 前方支持回転(屈膝、伸膝は問わない) [配点 2.0]
  - IV 正面支持静止 (2秒) [配点 0.5]
  - V 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 2.6]
  - VI 支持後ろ振りから後方開脚足裏支持回転振り出し下り [配点 2.5]
- [配点合計 9.6]

※補足 ①正面支持静止以外の技はすべて連続で行う事。

②逆上がりは懸垂からまたはジャンプから、片足踏切り等については規定しない。

Cクラス 代表的な欠点と加点

【マット】

A	I	柔軟性に欠ける	0.3 まで
	III	連続性が途切れる	各 0.2 まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3 まで
静止不足		0.2 まで	
B	VI	姿勢不良（脚が水平より下がる等）	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
	VII	ロンダートの後の停滞	0.2 まで
加点[0.4] 熟練性（安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など）			

【とび箱】

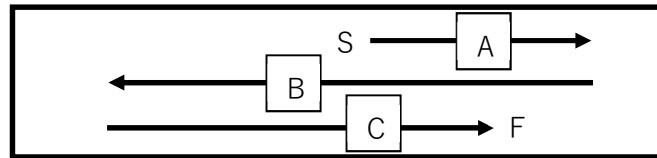
I	着手時の欠点（両手同時着手しない等）	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

【鉄棒】

I	腹部懸垂での停滞	0.3 まで
II	静止時間不足	0.1 まで
III	余計な予備振動	1 回につき 0.2
	前方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	前方支持回転の制御	0.3 まで
IV	静止時間不足	0.1 まで
V	支持後ろ振りの大きさ（腹部が鉄棒より離れたら減点なし）	0.3 まで
	余計な予備振動	1 回につき 0.2
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
VI	支持後ろ振りの大きさ（腹部が鉄棒より離れたら減点なし）	0.3 まで
加点[0.4] 支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して		

B クラス

【マット】



A

I 前方倒立回転(倒立ブリッジ両足立ち)、一歩踏み出しながら向きを変える [配点 1.5]

B

II 側方倒立回転 ~ 倒立前転 ~ 伸身とび 1/2 ひねり ~ 後転倒立から両足を下ろして地面につける [配点 3.0]

III ただちに両脚を開いて左右開脚座、1/4 ひねって前後開脚座 (2 秒)、ひねり戻して左右開脚座 (2 秒) [配点 1.0]

IV 前に伏せながら両脚を後ろに抜いて揃える、両手を前について直立 [配点 1.0]

C

V 片足水平立ち (2 秒) [配点 1.0]

VI 助走から前方倒立回転とび [配点 2.1]

[配点合計 9.6]

※補足 II の～と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【とび箱】

前方倒立回転とび 中型 4 段 横置き

I 踏み切りから着手まで [配点 4.0]

II 離手から着地まで [配点 5.6]

[配点合計 9.6]

※補足 2 本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。(3 助走 2 試技)

【鉄棒】 高さ マットから 140cm

I 逆上がり [配点 2.0]

II 前方支持回転 (伸膝であれば加点) [配点 2.5]

III 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 2.6]

IV 支持後ろ振りから後方開脚足裏支持回転振り出し下り [配点 2.5]

[配点合計 9.6]

※補足 ①すべての技を連続で行う事。

②逆上がりは懸垂からまたはジャンプから、片足踏切り等については規定しない。



B クラス 代表的な欠点と加点

【マット】

A	I	柔軟性に欠ける	0.3 まで
B	II	連続性が途切れる	各 0.2 まで
	III	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
C	VIII	姿勢不良（脚が水平より下がる等）	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
加点[0.4] 熟練性（安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など）			

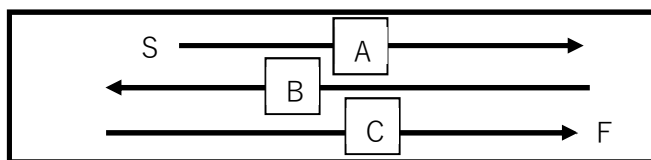
【とび箱】

I	着手時の欠点（両手同時着手しない等）	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

【鉄棒】

I	腹部懸垂での停滞	0.3 まで
II	余計な予備振動および正面支持での停滞	1 回につき 0.2
	前方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	前方支持回転の制御	0.3 まで
III	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
	余計な予備振動および正面支持での停滞	1 回につき 0.2
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
IV	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
加点[0.4]	支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して 前方支持回転を伸膝で行う	0.2 まで 0.2 まで

A クラス  
【マット】



A

- I 前方倒立回転（倒立ブリッジ両足立ち） [配点 1.0]  
II 助走から前方倒立回転とび、一步踏み出しながら向きを変える [配点 1.5]

B

- III 側方倒立回転 ～ 倒立前転 ～ 伸身とび 1/2 ひねり ～ 後転倒立から直接左右開脚座 [配点 2.5]  
IV 1/4 ひねって前後開脚座（2秒）、ひねり戻して左右開脚座（2秒） [配点 1.0]  
V 前に伏せながら両脚を後ろに抜いて揃える、両手を前について直立 [配点 1.0]

C

- VI 片足水平立ち（2秒） [配点 1.0]  
VII 助走からロンダート ～ 後方倒立回転とび ～ 伸身とび [配点 1.6]  
[配点合計 9.6]

※補足 IIIとVIIの～と表記されている部分は連続して行わなければならない。

【とび箱】

前方倒立回転とび 中型6段 縦置き

- I 踏み切りから着手まで [配点 4.0]  
II 離手から着地まで [配点 5.6]  
[配点合計 9.6]

補足2本跳躍を行い、良い方の点数が決定点となる。（3助走2試技）

【鉄棒】 高さ マットから140cm

- I け上がり（逆上がりを行った場合減点） [配点 2.0]  
II 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 1.8]  
III 前方支持回転（伸膝であれば加点） [配点 2.0]  
IV 支持後ろ振りから後方支持回転 [配点 1.8]  
V 支持後ろ振りから後方開脚足裏支持回転振り出し下り [配点 2.0]  
[配点合計 9.6]

※補足 ①すべての技を連続で行う事。

②け上がりは助走から行っても減点はない。（屈身）懸垂で行えば加点で対応する。

A クラス 代表的な欠点と加点

【マット】

A	I	柔軟性に欠ける	0.3 まで
B	III	連続性が途切れる	各 0.2 まで
	IV	柔軟性に欠ける	0.3 まで
		静止不足	0.2 まで
C	VI	姿勢不良（脚が水平より下がる等）	0.2 まで
		静止不足	0.2 まで
	VII	ロンダートや後方倒立回転とびでの停滞	各 0.2 まで
加点[0.4] 熟練性（安定した着地、姿勢的な美しさ、卓越した柔軟性など）			

【とび箱】

I	着手時の欠点（両手同時着手しない等）	0.3 まで
II	第二局面で馬体に触れる	0.5 まで
加点[0.4] 演技全体を通して良い姿勢・卓越した跳躍の大きさ・安定した着地		

【鉄棒】

I	け上がりの代わりに逆上がりを行う	0.5
II	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
III	前方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	前方支持回転の制御	0.3 まで
IV	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
	後方支持回転の姿勢不良	0.3 まで
	後方支持回転の制御	0.3 まで
V	支持後ろ振りの大きさ（水平で減点なし）	0.3 まで
演技全体	余計な予備振動および正面支持での停滞	1 回につき 0.2
加点[0.4]	支持振動の振幅の大きさや習熟された熟練性に対して	0.2 まで
	前方支持回転を伸膝で行う	0.1
	け上がりを（屈身）懸垂で行う	0.1