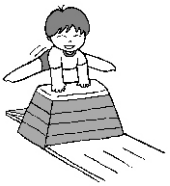
第30回とびうお体操競技大会



チャレンジの部　　ミニミニプログラム

とびうお体操競技大会の進め方や注意点などをまとめたミニミニプログラムを作りました。事前によくお読みいただき、スムースに大会が進められる様にご協力ください。**なお、今年もお子様一人につき、観覧者１名となります！**

◎大会の目的

多くのスポーツでは、練習試合、公式大会等が頻繁に行われますが、直接対戦ではなく、できばえを競うという体操の競技特性から、体操の大会が行われにくい傾向があります。

多くの子どもたちに、日頃の練習の成果を発表できる機会を与え、子どもたちの今後の糧とできるようにし、体操を広めて行く事がこの大会の目的です。

◎日程、場所、時間

場所は**とびうお第２体育館**になります。裏の参加者名簿で班をご確認いただき、各班で決められた出場時間にお越し下さい。

○１１月１４日（土）

Ｅ１～Ｅ３班　　９：００～１０：０５

Ｅ４～Ｅ６班　　１０：２０～１１：４０

○１１月１５日（日）

Ｆ１～Ｆ３班　　９：００～　９：５０

Ｆ４～Ｆ６班　　１０：０５～１１：１５

◎大会の内容

マット、とび箱、鉄棒の自由演技を発表します。

１０分程度の準備体操の後、各種目に分かれ、マット、鉄棒は各自１本、とび箱は２本の練習の後、競技に入ります

◎採点について

採点は、主にとびうおの指導者が行います。基本的に、神奈川県ジュニア選手権大会のビギナー選手権の採点規則を、一部、チャレンジ用に変更した規則を元に採点します。教育的な見地（がんばったから良い点をあげよう等）からの採点は一切なく、純粋に行われた演技に対してのみ採点をいたします。

採点は、主に、どれだけ美しくできたかが評価されます。技が失敗してしまった場合はもちろん大きな減点となりますが、いくら高難度な技ができていても、きれいに美しく行われなければ高得点は出ません。また、技の美しさだけではなく、特にマットなどでは、体を使った表現力や演技の流れの美しさなども採点対象となります。大きくのびのびとした躍動感のある演技や、無駄な動きがなく余韻を残すような落ち着いた演技など、表現力豊かな演技には高得点が期待できます。とび箱は２回跳んで、良い方の得点になります。

なお、技を失敗したなどで危険な場合は補助をいたしますが、減点の対象になります。ご理解下さい。

◎表彰について

表彰は、次週の教室の時間に行います。低学年（２年生以下）、中学年（３年生～４年生）、高学年（５年生～６年生）、中学生について、男女別に順位付けをし、上位６名を表彰します。また、１位、２位、３位の子にはそれぞれメダルを授与します。また、それとは別に、３種目合計で、２７点以上は金賞、２４点～２７点未満は銀賞、２１点～２４点未満は銅賞、２１点未満は白賞となる表彰を行います。

11月14日(土)

班	試技順	名前	学年
E1 試技順 マット→とび箱→鉄棒	1	古谷梨莉サンティカ	小2
	2	山崎ふみ香	小2
	3	杉崎沙羽	小1
	4	西出こなつ	小1
	5		
	6		

班	試技順	名前	学年
E2 試技順 とび箱→鉄棒→マット	1	奥山あかり	小3
	2	冨田結菜	小3
	3	川添日和	小2
	4	森希帆	小2
	5	山口星麗	小2

班	試技順	名前	学年
E3 試技順 鉄棒→マット→とび箱	1	伊藤灯織	小4
	2	小澤珀奈	小4
	3	小笹ふみ野	小4
	4	関口未来	小4
	5	滝澤愛莉	小4
	6	橋本晏実	小4

班	試技順	名前	学年
E4 試技順 マット→とび箱→鉄棒	1	中山姫菜	中3
	2	小澤瑠奈	中1
	3	桑原樹月	中1
	4	板子海音	小6
	5	栢木紬	小6
	6	畠中結音	小6
	7	立花詩帆	小5

班	試技順	名前	学年
E5 試技順 とび箱→鉄棒→マット	1	金沢壮真	小4
	2	川添昊大	小4
	3	冨田希陽	小4
	4	宮﨑瑛	小4
	5	石川岳人	小3
	6	小林創	小3
	7	新原颯	小3
	8	西出陽輝	小3

班	試技順	名前	学年
E6 試技順 鉄棒→マット→とび箱	1	滝澤風雅	中1
	2	梅野遥大	小6
	3	大江芯	小6
	4	宮﨑駿	小6

11月15日(日)

班	試技順	名前	学年
F1 試技順 マット→とび箱→鉄棒	1	小泉楓	小2
	2	三杉優季	小2
	3	今塩屋陽菜	小1
	4	吉川千穂	小1

班	試技順	名前	学年
F2 試技順 とび箱→鉄棒→マット	1	恵良歩	小2
	2	沖澤嶺凰	小2
	3	駿河凌羽	小2
	4	森田雄志	小2
	5	中村佑月	小1

班	試技順	名前	学年
F3 試技順 鉄棒→マット→とび箱	1	荒井花音	小3
	2	遠藤琴音	小3
	3	相馬芙香	小3
	4	羽田野那月	小3

班	試技順	名前	学年
F4 試技順 マット→とび箱→鉄棒	1	有延志帆	小4
	2	吉川実織	小4
	3	西野花	小4
	4	羽田野瑠那	小4
	5	渡辺華	小4
	6	和田千鶴	小4

班	試技順	名前	学年
F5 試技順 とび箱→鉄棒→マット	1		
	2	戸次やえ	小6
	3	岩立來未	小5
	4	鈴野結香	小5
	5	中津川瑛麻	小5
	6	鉢村杏奈	小5

班	試技順	名前	学年
F6 試技順 鉄棒→マット→とび箱	1	山橋心湊	中1
	2	櫻井未来	中3
	3	荒川真澄	中2
	4	髙橋陽愛	中2
	5	飯塚心結	中1
	6	佐々木ひより	小6
	7	柳川恵唯	小6

※両日とも、当日の欠席状況などによって、当日に班が変わる事があります

諸注意

◎練習について

競技会場の中以外（観覧席など）**では、危険ですので練習しないで下さい。**練習は、競技開始前にマット、鉄棒は演技１回分、とび箱は２回行います。

◎服装、履き物について

競技時の服装は、原則的に練習の時に着ているもの（男子：Ｔシャツと体操用短パン、女子：レオタード）になります。足は裸足で行います（裸足の方がつま先が伸ばせ、きれいな脚の線が出ます）。

アクセサリーは禁止です。また、**髪の毛の長い子は、顔にかかったり、演技の邪魔にならない様に、必ずパッチン止めや、飾りのないゴムで結んで下さい**（飾りがあると前転などをした時に頭が痛いため）。**あまりにスポーツをするのに危険でふさわしくない服装の場合や、髪の毛などが邪魔で見栄えが悪い場合などは減点の対象となります**（美しさを競うスポーツですので）。

なお、大会当日は、寒い場合には暖房が入ります。

◎週２回以上のコースの方について

週２回、３回のコースの方も、大会は１回のみの参加となります。

ご観覧の皆様へ

◎観覧場所の大混雑回避のため、観覧者は１名でお願いします！（ライブ配信あり）

◎車でお越しの方へ（駐車場について）

当日は駐車場の大混雑が予想されます。混雑解消のため、原則的に**大会終了後は速やかにお車を移動していただき、次の時間の方が駐車場に入るのは、競技開始１０分前からになります。開始１０分より前にお越しの場合は、駐車場に入れません**ので、どうかご了承ください。

また、ワークマンさん裏の**とびうお第３駐車場**（とびうおつうしんをご参照下さい）や、**とびうお第１体育館の駐車場**も使えますので、そちらもご使用下さい。お友達等で乗り合わせていただいたり、バスなどの公共の交通機関を使っていただいたり、お近くの方は徒歩や自転車でお越しいただいたり、なるべく車の台数が少なくなるようにご協力いただけると幸いです。

大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。駐車場への出入りや駐車場内での事故には十分お気を付け下さい。

◎ご観覧について

大会をご覧の方は、観覧席でご覧下さい。場合により、立ち見になる場合があります。また、スリッパの数が不足する事がありますので、各自スリッパなどの履き物をご用意下さい。

とびうお第２体育館

ライブ配信アドレス→

◎小さい子をお連れの方へ

競技場内に小さいお子さんが入ってしまうと、競技の妨げになるばかりか、大変危険です。小さいお子さんをお連れの方は、十分お子さんの行動にご注意ください。

◎ビデオ撮影等について

ビデオ撮影や写真撮影はご自由にされて結構です。ＳＮＳにアップされても構いません（ただし、他の子が映り込まない様お願いします）。競技会場内に入っての撮影や、他の方のご迷惑になる行為はご配慮下さい。ご協力お願いいたします。

また、大会当日は、プロカメラマンによる写真撮影が入ります。プロカメラマンならではのきれいな写真がたくさん撮影されますので、ご希望の方はご購入下さい。詳しくは別紙をお配りいたします。写真がたくさん撮影されますので、ご希望の方はご購入下さい。詳しくは別紙をお配りいたします。

ご観戦のポイント

体操競技では、**『どれだけ難しい技ができるか？』、『どれだけ美しくできるか？』**と言うのが２つの大きなテーマです。**体の隅々まで神経を行き渡らせることで、**すごい技ができるようになったり、美しく無駄なく**思いのままに体を動かすことができる様になります。**これこそが体操の真価であり、みなさんが体操を習っている理由だと思います。ただ単に技が出来ているだけでは高い得点は望めません。それら出来た技を美しくこなし、演技としてまとめ上げてはじめて高い得点が得られます。

以下に、ご観戦に際しての代表的なポイントを掲げます。体全体に神経をはりめぐらせて、これだけの事に気を配りながら、一生懸命に体を操っている子供たち…。今日は子供たちをちょっと見直してあげて下さい。

◎マット

マットは、運動や動きのうまさ（センス）が如実に表れる種目です。とび箱や鉄棒に比べて技の数も多く、比較的複雑な動きが要求されます。体を使った表現力の他、難しいタンブリング技（バク転や宙返りなどの跳躍技）を行うためには、ある程度の脚力や上半身の筋力も必要になってくるので、総合的な力が試されます。

表現力について

○演技全体がリズミカルに流れているか？抑揚が付いているか？『決め』があるか？　→表現力
（早くやるところは早く、ゆっくりやるところはゆっくり、止めるところはしっかり止める）
○動きの中で、ひざはもちろん、ひじや指先、つま先まで伸びているか？
○無駄な動きをしていないか？

技について

○技の最中、きちんと足が閉じているか？（足を開く技は除く）
○開脚後転などの開脚技や伸膝後転などでひざが曲がっていないか？
○倒立の姿勢は、体が真っ直ぐになっているか？ひざやつま先までビシッと締まっているか？
○バランスでふらついていないか？ひざやつま先が曲がっていないか？足は高く上がっているか？
○開脚ジャンプで、ひざを曲げずに足が大きく開いているか？開脚のまま着地していないか？
○柔軟でしっかり足が開いて、胸がマットに付いているか？
○側転で肩や腰がまっすぐに伸びて回転しているか（皿まわし側転になっていないか）？
○ロンダートは突き手が入って、体が起きているか（下を向いて着地していないか）？
○ロンダートの軸がぶれていないか？その後、しっかりジャンプにつなげられているか？
○ハンドスプリングでは、しっかり突き手が入って高さが出ているか？
○ハンドスプリングでは、着地で体が曲がっていないか？
○バク転では、しっかり後ろに移動できているか？手をつくときにつぶれていないか？　　などなど…

◎とび箱

とび箱は、脚力がものを言う種目です。動きも、比較的単純で、一発で演技が終わるので、他の種目に比べると、小さな子でもとっつきやすい種目でもあります。

○跳躍中、ひざやつま先が曲がっていないか？（ひざを曲げる技は除く）
○どれだけ飛距離と高さが出ているか？
○突き手が効いているか？（台上前転は除く）
○着地がきれいに決まっているか？　　などなど…

◎鉄棒、段違い平行棒

鉄棒、段違い平行棒は、腕だけで体重や遠心力を支えなくてはならない、大変上半身の筋力が必要な種目です。そのため、小学生くらいの子では、苦手な子が多いです。演技は止まってはならず、常に流れていなくてはなりません。また、基本的に肘やひざ、つま先は常に伸ばしたまま行います。

○演技が、始めから最後まで止まっていないか？
○演技中、肘やひざ、つま先が曲がっていないか？
○体の振幅が大きいか？（体全体を大きく振れているか？）
○無駄な振りが無いか？（後ろ回りなどに行くとき、体を何回も振る事などがないか？）
○着地がきれいに決まっているか？　　などなど…