第30回とびうお体操競技大会



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１体育館**になります。普段通われている曜日の、右記時間にお越し下さい。競技時間は、待ち時間の短縮と、観覧席、駐車場の大混雑解消のため、幼児小１クラス、低学年クラスは、学年によって班を分けて行います。その日の参加人数によって、通常の教室の時間から少しずれた時間になっていますので、お間違えのない様、ご注意下さい。また、<u>年中さんでも「年長の部」に出場する場合は、年長の時間</u>となります。

	11月14日(土)
幼児クラス	2：00 ～ 3：00
低学年クラス1	3：15 ～ 4：25
低学年クラス2	4：40 ～ 5：40
高学年クラス	5：55 ～ 6：50

		11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)
幼児小1クラス 低学年クラス	年中少	3：15 ～ 3：45	3：15 ～ 3：50	3：15 ～ 3：50	3：15 ～ 4：00	3：15 ～ 3：50
	年長		4：05 ～ 4：50	4：05 ～ 4：55		4：05 ～ 4：40
	小1	4：00 ～ 4：50				
	小2以上		5：05 ～ 5：50	5：10 ～ 5：55	4：15 ～ 4：45	4：55 ～ 5：45
高学年クラス		5：05 ～ 5：35	6：05 ～ 6：55	6：10 ～ 7：05	5：00 ～ 5：30	6：00 ～ 7：05

※幼児小１、低学年クラスは、学年で時間が違いますので、各学年の時間にお越し下さい。
（土曜日のみ、いつものクラスごとです）

◎大会の内容

幼児年少の部（年少、年中）、幼児年長の部、小学生Ａ級、Ｂ級、Ｃ級、Ｄ級の部は、それぞれ決められたマットととび箱の規定演技を、ひとりひとり発表し、その演技に対して審判が得点を付けます。

◎採点について

採点は、とびうおの指導者が行います。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。幼児年少の部（年中含む）は、順位付けするのはまだ早い年齢ですので、数字の得点ではなく、スタンプの数で評価する採点形式です。

採点の基準としては、技が出来なかったり、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、技はできていても、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。

なお、後転などの技ができない場合は補助をしますが、採点上支障がありますので（できたのかできていないのか、どの程度までできているのか、わかりませんので…）、一度失敗してからの補助になります。また、危険な場合は補助いたしますが、減点の対象になります。ご承知おき下さい。

◎表彰について

表彰は、次週の教室の時間に行います。幼児年少の部（年中含む）は、演技の出来によってスタンプを押した賞状をお渡しします。その他の各部、各級については、男女別に順位付けをし、各種目上位１０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、２種目で１８点以上は金賞、１６点～１８点未満は銀賞、１４点～１６点未満は銅賞、１４点以下は白賞の賞状をお渡しします。

競技の進み方

当日の競技は以下の要領で進んでいきます。
ただし、状況により、多少変更になることもありますので、ご了承ください。

１．集合

いつも通っている曜日に、とびうお体育館に集合します（時間は前ページ参照）。お車でお越しの方は、駐車場についてのご注意がありますので、次ページをご参照下さい。

２．準備体操（５分程度）

時間になりましたら、あいさつの後、みんなでいつものように準備体操を行います。準備体操が終わったら、２班に分かれます。

３．班分け

班は、だいたい出場する部、級ごとに分かれますが、人数がかなりアンバランスになる場合などは、いくつかの部、級で混合班を組みます。試技順は、幼児の年少の部、年長の部、小学生Ａ級の部につきましては、とび箱の段数が自由になっていますので、何段を跳ぶかによって試技順が決まります。その他の級につきましては、基本的に学年順、５０音順になります（様々な事情で変更になる場合があります）。

４．１種目目の練習

班ごとにマット、とび箱に分かれたら、それぞれマットは演技１回分、とび箱は２回練習します。マット、とび箱、どちらが先になるかは、その場で発表します。

５．１種目目の競技

練習時間が終わると競技が始まります。競技は、ひとりずつ前の人が演技している時、次の人は所定の位置で準備して待ちましょう。審判が旗を上げ、名前を呼ばれたら手を挙げて元気良く返事をして演技を開始して下さい。

※とび箱の試技について

とび箱は２回跳ぶ事が出来ます。１回目の試技が終わったら元の位置に戻り、再び審判が旗を上げたら２回目を跳んで下さい。なお、得点は良い方の点数が決定点になり、その得点が表示されます。

６．種目移動

各種目、全員の演技が終わりましたら種目移動をします。

７．２種目目の練習

種目の移動をして、２種目目の練習をします。

８．２種目目の競技

練習後、２種目目の競技を開始します。

９、競技終了、集合、解散

全員の競技が終了したら、あいさつの後、解散となります。

◎表彰式

表彰式は次週の教室の時に行います。楽しみにお待ちください。

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、基本的にとびうおのユニフォームとなります（幼稚園や学校の体操着も可）。ダブダブなものやズボンの裾、シャツの袖などが長すぎるもの、生地に伸縮性がないもの（ジーンズ等）、ポケットや飾りがたくさん付いているもの、キュロットやスカートなどヒラヒラした服装は、技をやるのに危険ですし、見栄えもよくありませんので、普段着でのご参加は絶対にお避け下さい。アクセサリーも禁止です。また、**シャツの裾はヒラヒラしてしまうので、必ずズボンの中に入れて下さい。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ので、長袖や長ズボンでなくても大丈夫です。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）。

◎週２回以上のコースの方

週２回、３回のコースの子は、通われているどの曜日で参加されても構いません。ただ、大会への参加は１回のみとなります。

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。

くれぐれも隣の砂利の駐車場の、とびうおの区画ではない所にお停めにならないようにお願いいたします（毎年、トラブルになっています）。送迎が祖父母の方の場合も、祖父母の方に徹底をお願いします。

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１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。

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。

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。

以下に、ご観戦に際しての代表的なポイントを掲げます。

◎マット

全体

〇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）

幼児年少の部

〇前転で足が閉じているか？
〇バンザイジャンプは、きちんと体を伸ばして、高くジャンプしているか？
〇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？
〇開脚ジャンプで足が大きく開いているか？ひざが曲がっていないか？
〇開脚ジャンプで開脚のまま着地していないか？

幼児年長の部（上記ポイントの他にプラスして）

〇後転で足が閉じているか？

小学生　Ａ級の部（上記ポイントの他にプラスして）

〇開脚後転でひざが曲がっていないか？
〇柔軟でしっかり足が開いて、胸がマットに付いているか？ひざやつま先が曲がっていないか？

小学生　Ｂ級の部（上記ポイントの他にプラスして）

〇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）？
〇側転でひざやつま先が曲がっていないか？
〇１回ひねりジャンプで、軸がぶれずにしっかりと１回ひねりきっているか？

小学生　Ｃ級の部（上記ポイントの他にプラスして）

〇倒立前転でしっかり倒立姿勢を経過しているか？スムースに回転できているか？
〇ロンダートの軸がぶれていないか？
〇ロンダートのあと、しっかり開脚ジャンプが出来ているか？

小学生　Ｄ級の部（上記ポイントの他にプラスして）

〇シソンヌジャンプで、ひざが曲がっていないか？大きく足が開いているか？
〇ジャンプ前転～1回ひねりジャンプ～シソンヌジャンプが、スムースに連続しているか？
〇最終節の選択演技では、どれだけ美しくこなせているか？

◎とび箱

幼児年少の部、年長の部、小学生Ａ級～Ｃ級の部（技：開脚とび）

〇開脚姿勢でひざやつま先が曲がっていないか？
〇どれだけ高く遠くに大きく跳んでいるか？
〇突き手が効いているか？
〇とび箱に足やおしりがぶつかっていないか？
〇着地がきれいに決まっているか？

小学生　Ｄ級の部（選択演技）

〇選択演技の技を、どれだけ美しくこなせているか？
〇どれだけ飛距離と高さが出ているか？
〇着地がきれいに決まっているか？

これ以外にも、細かいポイントはたくさんありますので、今の実力に満足しないで、どんどん上を目指しましょう！