

Artistic Gymnastics



頂点

体操競技 観戦ガイドブック



加茂市

たいそうきょうぎ 体操競技とは



だんし しゅもく ば ちようば はいこうぼう てつぼう じよし しゅもく
男子6種目(ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒)、女子4種目
ちようば だんちが はいこうぼう はいきんだい おこな
(跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか)で行われる。

男子



ゆか あん馬
つり輪 跳馬
はいこうぼう てつぼう
平行棒 鉄棒

女子



ちようば だんちが はいこうぼう
跳馬 段違い平行棒
はいきんだい
平均台 ゆか

かくしゅもく しんぱんだん せんしゅ えんぎ えんぎかちてん わざ むずか じっしてん えんぎ うつく さいてん
各種目で審判団が選手の演技を **D スコア**(演技価値点/技の難しさ)と **E スコア**(実施点/演技の美しさ)で採点し、D スコアと E スコアの合計点がその選手の得点となる。種目ごとに技の難度が決まっており、2021年現在、男子が **A~I 難度**、女子は **A~J 難度**までが設定されている。

【例】

はい! お願いします!

せんしゅ 選手Aの つり輪の演技

※Oは2秒止まらなといけな

ありがとう ございました!

えんぎまえ えんぎご しんぱん 演技前、演技後に審判に あいさつを行わないと おこな 減点されます。

E(0.5) × 1個 = 0.5
D(0.4) × 2個 = 0.8
C(0.3) × 3個 = 0.9
B(0.2) × 2個 = 0.4

しんぱん D審判(2名)



しんぱん E審判(5名)

8.6 9.0 8.3 8.8 8.7

けっていてん 決定点

2.6
なんどかちてん 難度価値点

+

2.0
ようきゅう グループ要求*

+

8.7
E スコア*

= 13.3

*グループ要求: 演技内に必ず入れなければいけない技を選手が成功させるともらえる点数(最大2.0)

*Eスコア: 5人のE審判が出した点数の最高点と最低点を切り捨て、残った3人の平均点

えんぎない 難度の高い技から男子は最大10個、女子は最大8個を審判団が採点し、Dスコアを算出する。

A難度は「0.1」、J難度を成功させれば「1.0」の価値点が与えられ、美しさに欠けるとEスコアから減点される。

どんなに難しい技であっても、選手は「安全かつ美しく、洗練された技を実施」しなければならず、

アーティスティック ジムナスティックス い ゆえん
Artistic Gymnastics とされる所以はここにある。

体操競技観戦時の楽しみ方

ゆか/Floor exercise



ポイント

だんし ちゅうがえ たか れんぞく じょし きょく あ
男子は宙返りの高さやひねり技の連続、女子は曲に合

どくそうせい えんぎ ちゅうもく
せた独創性あふれる演技に注目！

しほう せいほうけい だんし じょし びょうい ない ちゅうがえりけい とうりつ
12m四方の正方形フロア上で男子は70秒以内、女子は90秒以内に宙返り系や倒立、ジャンプ、ターンで構成された演技を行う。

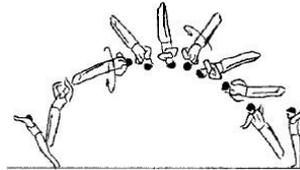


【後方2回宙返り2回ひねり】

(男子E難度)

(女子H難度)

近年男子選手で良く使われる技で、女子選手が行うとH難度「シリバス」と呼ばれ、ルーマニアの選手名がついてる。



【後方宙返り3回ひねり】

(D難度)(男子)

(E難度)(女子)

男子選手の終末技によく用いられる技でD難度。女子選手が行うとE難度の評価を得ることが出来る。



あん馬/Pommel horse



ポイント

あし ひら せんかい いちどとうりつ せんかい もど
脚を開いて旋回をしたり、一度倒立へ上げて旋回へ戻す

ゆうだい えんぎ ちゅうもく
雄大な演技に注目！

たか ばたい 2つ せんかいけい あし こうさ わざ いちど と
高さ1.15mの馬体に2つの把手(ポメル)がついておりその上で旋回系や脚を交差する技で一度も止まることなく演技を行う。

【ブスナリ(F難度)】



旋回運動から開脚しながら倒立へあげてもう一度旋回へ戻す大技でイタリアの選手が発表。

【アイヒホルン(E難度)】



旋回運動で1つの把手を挟み旋回運動と逆の方向へ体を1回ひねる技でドイツ選手が発表。



つり輪/Still rings



ポイント

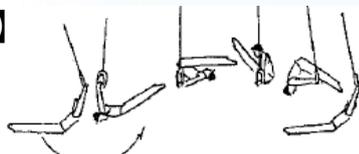
ちから つよ せんしゅ わ ゆ さら からだ
力の強い選手ほどリング(輪)の揺れが少なく、更に体の

しせい たも ちゅうもく
姿勢もまっすぐに保たれている点に注目！

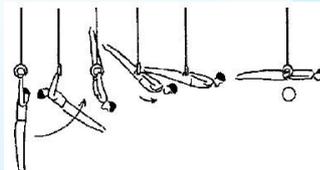
たか わ つか わざ ちからわさ こうせい えんぎ ちからわさ わざ
高さ2.80mにある2つの輪を使って、スイング技と力技で構成された演技を行う。力技のみやスイング技のみは認められない。

【ジョナサン(D難度)】

ほとんどの男子選手が使う技で、輪を持ったまま前方に2回転する技でスウェーデン選手が発表。



【ゆっくり後転から引き上げて中水平支持(E難度)】



現在のルールで数多くの男子選手が演技に入れてくる力技。2秒の静止が求められる。

体操競技観戦時の楽しみ方

段違い平行棒/Uneven bar

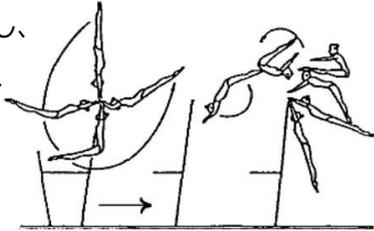


ポイント

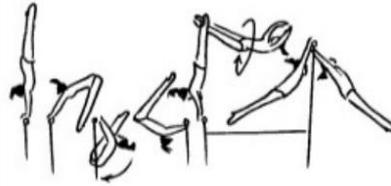
あいだ ちゅうがえ いどう わざ こう
てばなしわざ ちゅうもく
2つのバーの間を宙返りで移動する技や高バーでの
手放し技に注目！👁👁

たかさ ちが つか しやりん てばなしわざ ひねりわざ ちゅうがえり こうせい えんぎ おこなう
高さの違う2つのバーを使って車輪や手放し技、ひねり技、宙返りで構成された演技を行う。

前方車輪から両手を放し、
前方屈身宙返りを行い、
再びバーを持つ技で
多くの女子が入り込
める技。



【屈身イーガー(E 難度)】



【コモフ(E 難度)】

ほとんどの女子選手が、低い
バーからの高いバーへの移
動技として取り入れている技
で、ロシアのビクトリア・コモフ
選手が発表。



跳馬/Vault



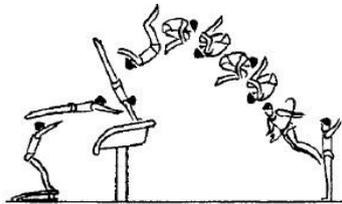
ポイント

ちようやく たか なんかいちゅうがえ なんかい
跳躍の高さと、何回宙返りをしているか (何回ひねっているか)

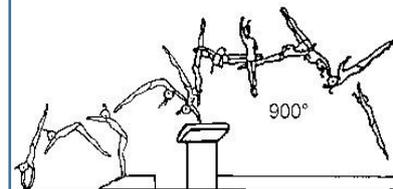
なに ちゃくち ちゅうもく
そして何より着地をまとめられるかに注目！👁👁

だんし じよし ちようやく だんじょ ちようやくわざ なんいど かちてん き
男子1.35m、女子1.25mの高さで跳躍を行う。男女とも跳躍技には難易度により価値点が決められてお
り、選手はそれぞれ得意な跳躍技を選択して演技を行う。

前方倒立回転から合計
3回まわり半分ひねる大技で
ルーマニアの選手が発表。



【ドラグレスク(D スコア 5.6)男子跳躍技】



【アマナール(D スコア 5.8)女子跳躍技】

ロンダートから後ろ向きで
跳馬を跳びこし、宙返りで
2回半ひねる技で、ルーマ
ニアの選手が発表。



平均台/Balance beam



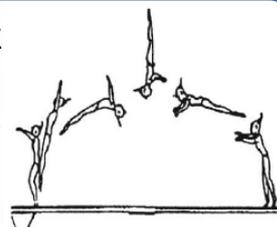
ポイント

ちゅうがえ けい れんぞく かたあし どいじょうかいまく
宙返り系の連続や片足でのターン、180度以上開脚

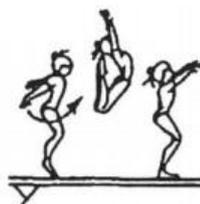
じゅうなんせい ひょうげん ちゅうもく
する柔軟性を表現したジャンプに注目！👁👁

なが たか はば だいいょう ちゅうがえ こうせい えんぎ
長さ5m、高さ1.25mで幅はわずか「10cm」の台上で宙返りや、ジャンプ、ターンで構成された演技を行
い、落下せず演技する事が最も重要な種目。

平均台でバク転からつなげるこ
とが多い技。伸身(体を伸ばし
て)宙返りを行って再び着台す
るE 難度の技。



【台上で後方伸身宙返り(E 難度)】



【羊とび(C 難度)】

平均台でジャンプ系の得意な選手が取
り入れることが多く、両足を後方へ頭よ
り高く上げ、羊の角のような形を作る反
りとび技。静止画などで良く使用される
芸術性の高い技。

体操競技観戦時の楽しみ方

平行棒/Parallel bar



ポイント ちゅうがえ たか わざ く あ おこ あと
宙返りの高さや1つ1つの技を組み合わせて行った後の
まっすぐ綺麗な倒立の姿勢に注目！
高さ2.00mにある2本のバーを使い、自身の腕のみで、スイング技や棒上で宙返り、車輪などを組み合わせて演技を行う。

近年「平行棒と言えばこの技！」と言っていいほど取り入れている選手が多い技で、アメリカの選手が発表した技。

【バブサー(E 難度)】

東京五輪ルールになって、行う選手が圧倒的に増えた下り技。

【前方2回宙返り
1/2ひねり下り(E 難度)】



鉄棒/Horizontal bar

ポイント こうとくてん じっし てばなしわざ れんぞく
高得点をとるために実施する手放し技の連続や、
てばなしわざ じっし とき たかさ ちゅうもく
手放し技を実施した時の高さ注目！
高さ2.80mにある鉄棒を使い、観客を魅了する雄大な手放し技やひねり技などを実施することから「男子体操の華」といれる種目。

1977年に旧ソ連のトカチエフ選手によって発表されて以来今なお数多くの選手が取り入れている技。

【伸身トカチエフ(D 難度)】

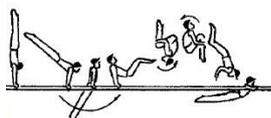
コバチ(鉄棒を2回宙返りで越え再び持つ技)に2回ひねりを加えた大技で、ドイツの選手が発表。

【ブレットシュナイダー(H 難度)】

たいそうきょうぎまめちしき 体操競技豆知識

体操競技は国際大会で新技を発表し成功すると**本人の名前**がつく。森末慎二氏が平行棒で発表した「モリスエ」や白井健三選手がゆかで発表した「シライ」など数多くの日本人選手が新技を発表し成功しており、2017年の世界選手権では宮地選手が男子体操界最高難度である「伸身ブレットシュナイダー(I 難度)」を成功させ「ミヤチ」の名前がついている。また2019年世界選手権個人総合チャンピオン、ニキータ・ナゴルニー選手(ロシア)が床で初となる後方屈身3回宙返り(I 難度)を成功させ「ナゴルニー」の名前がついている。

46. Doppelsalto rw. geh. i. d. Oberarmhang.
Double salto t. to up. arm hang.
Двойное сальто наз. в груп. в упор на р.
(Morisue)



36. Salto rw. gestr. m. 4/1 Dr.
Salto bwd. str. with 4/1 t.
Сальто наз. с 4/1 n.
(Shirai / Nguyen)



102. Kovacs gestr. m. 1/1 Dr.
Kovacs stretched with 2/1 turn.
Ковач протн. с 2/1 n.
(Miyachi)



24. Drefachsalto rw. geb.
Triple salto bwd. piked.
Тройное сальто согн.
(Nagorni)



体操競技観戦時の楽しみ方

団体戦



団体メンバー4名

予選では団体メンバー4人がそれぞれの種目で、演技を行い、チーム内の上位3名の得点が団体の得点となる。(男子6種目、女子4種目) 決勝では、種目ごとに4人のうち3人を選出。選出された3人が演技を行い、演技を行った3人の得点がそのまま団体得点となるため、ミスを重ねてしまうとメダルの色に大きく影響する。いかに自分の演技をまとめ次の選手へバトンを渡すか、観戦する側も手に汗握る緊張感を味わえる。なお、予選の得点は持ち越されず純粋に決勝の得点で争われる。

予選（各種目4人演技）



14.5 15.0 14.0 14.7

ベスト3

44.2

チーム得点

男子は6種目合計がチーム得点、女子は4種目合計がチーム得点となる。

決勝（各種目4人の内3人のみ演技）



14.6 15.0 14.9

ガンバー

44.5

チーム得点

個人総合

個人総合では男子6種目、女子4種目を一人の選手が演技し、合計得点を競う。体操選手としてのすべての能力を磨き上げたオールラウンダー同士の争い。リオデジャネイロオリンピックでは、内村航平選手、オレグ・ベルニャエフ選手(ウクライナ)との個人総合は、体操の歴史に残る名勝負として、世界中で取り上げられた。また2019年個人総合チャンピオン、ニキータ・ナゴルニー選手(ロシア)に注目。

女子は絶対女王シモーネ・バイルズ選手(アメリカ)がリオデジャネイロオリンピックで女子団体・個人総合・跳馬・床で金メダルを獲得し4冠を達成。圧倒的な強さを誇るバイルズ選手にどれだけ近づけるかが今大会も注目される。

種目別

特定の種目に特化したスペシャリスト達が争う競技。「この種目だけは誰にも負けない」という気迫が伝わってくるほど、各種目で世界最高難度の技で争われる。コマ何秒の世界で大技を繰り出す選手たちの戦いは必見。ゆかではニキータ・ナゴルニー選手(ロシア)が自身の名のついた大技「後方屈身3回宙返り(I難度)」やアンジェリーナ・メルニコワ選手(ロシア)の優雅な段違い平行棒やゆかの演技に注目。

東京2020オリンピック 体操競技 日程

会場：有明体操競技場

7月24日(土) 男子予選

7月25日(日) 女子予選

7月26日(月) 男子団体決勝

7月27日(火) 女子団体決勝

7月28日(水) 男子個人総合決勝

7月29日(木) 女子個人総合決勝

8月1日(日) 男女種目別決勝

・男子ゆか決勝

・女子跳馬決勝

・男子あん馬決勝

・女子段違い平行棒決勝

8月2日(月) 男女種目別決勝

・男子つり輪決勝

・女子ゆか決勝

・男子跳馬決勝

8月3日(火) 男女種目別決勝

・男子平行棒決勝

・女子平均台決勝

・男子鉄棒決勝