

新体操 評価シート

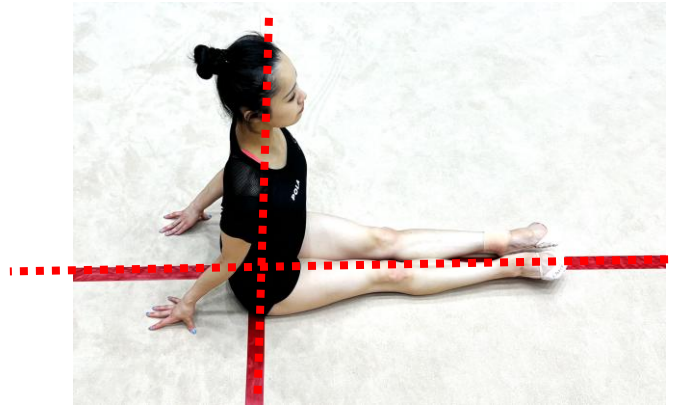
2025年6月改訂版

§ 1 股関節と脊椎の柔軟性

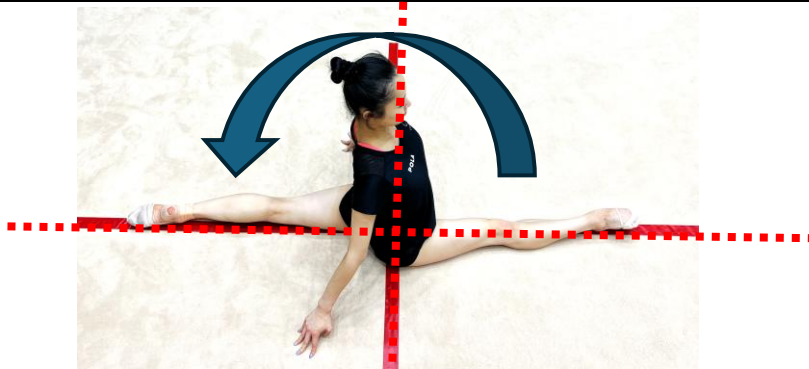
§ 1-1 前後開脚 ※左右実施する

評価方法

#1 十字の中心にお尻をのせ長座位をとる



#2 前脚を線と並行にしたまま脚を後ろに回し、後ろ脚も赤い線の上、もしくは線と平行にする



#3 へそが前の線に向いているようにし、胸や肩はリラックスし力を抜く
(フォームを保てる人は手を放す)





へそが前を向く
この時、骨盤の回旋は
ある程度許す



§ 1-1 前後開脚score

前後開脚では、股関節の柔軟性はもちろんのこと、その周りの筋肉の柔軟性、骨盤や脊柱の柔軟性も重要になります。

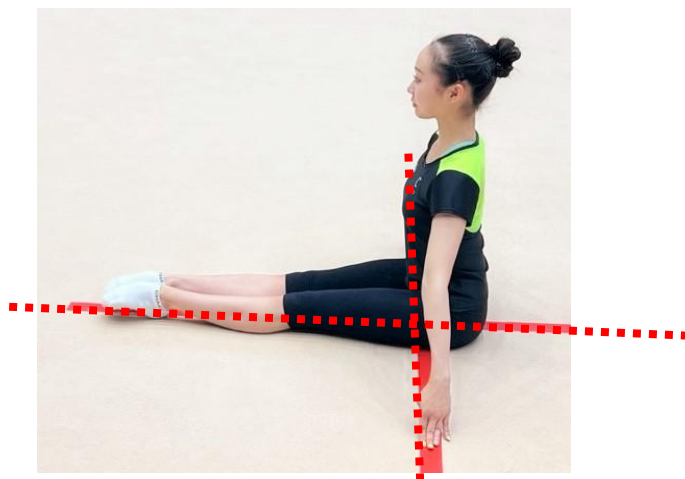
股関節（そけい部）がしっかり床につきながら前後に真っ直ぐ開くことができる・骨盤を過剰に前傾させることなく上半身を起こし、かつ力みなく真上に姿勢を維持できることが、前後開脚の角度をさらにあげていくために必要な条件になります。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	両手を離し、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる（5秒）	「5」の状態であらゆる手を離すとやや姿勢が崩れる	両手をつき、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ足の付け根（そけい部）が床についている ・前脚が内旋、後ろ脚が外旋し過ぎず、線上にまっすぐ伸ばせている ・へそが正面を向いている ・腰の丸みがなく、過剰な前弯もない ・上半身が左右に傾かず、胸や肩甲骨の力も抜けている 	「5」の状態であらゆる手を離すと、いずれかの姿勢欠点がある	「5」の状態であらゆる手を離すと、複数の（大きい）姿勢欠点がある

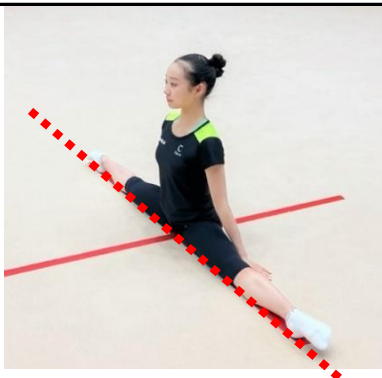
§ 1-2 左右開脚

評価方法

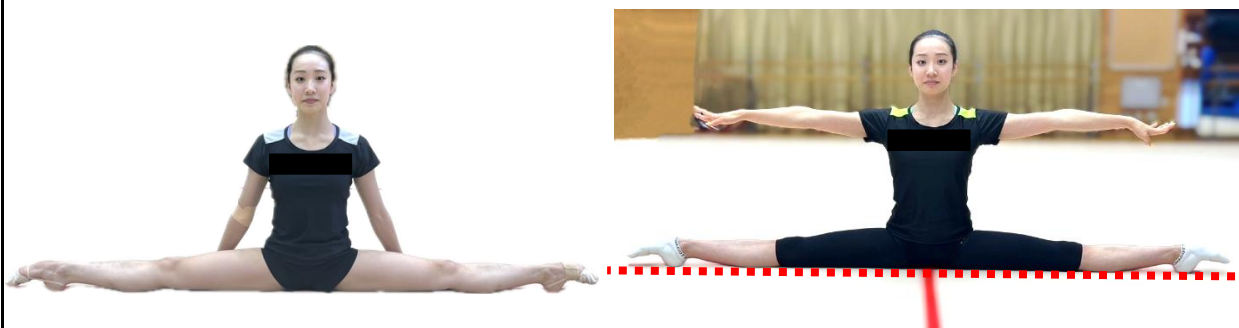
#1 十字の中心に股関節をのせて長座位をとる



#2 床の線の上に太もも、膝、踵が位置するように左右に脚を開く






#3 骨盤から上体を立て、脚の後ろ側にて両手で軽く支える
(フォームを保てる人は手を放す)



§ 1-2 左右開脚score

きちんと左右180度開脚した状態で、①上体（骨盤、体幹、胸郭、頭部）がまっすぐ立てられるか、②股関節を外旋できるかを見ます。股関節の左右開脚が成立するためには、股関節の柔軟性はもちろんのこと、股関節が動いた際の体幹や胸郭等隣接部位の余裕度合いが重要となります。まっすぐ状態を骨盤から立てておけない場合は、股関節の外旋角度を許し上体を保てるか、少し左右開脚角度を落としたところで保てるかを見ていきます。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	両手を離し、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる（5秒）	「5」の状態でも手を離すとやや姿勢が崩れる	両手をつき、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる <ul style="list-style-type: none"> ・左右開脚しライン上に脚と骨盤がある ・股関節外旋角度が90度ある（膝が真上を向いている） ・腰の丸みがなく、過剰な前弯もない ・上半身が左右に傾かず、胸や肩甲骨の力も抜けている 	「5」の状態でも、いずれかの姿勢欠点がある <ul style="list-style-type: none"> ・股関節の開脚角度が180に達していない（160-180度） 	「5」の状態でも、複数の（大きい）姿勢欠点がある <ul style="list-style-type: none"> ・股関節の開脚角度が180に達していない（160-180度）

§ 1-3 脊柱の伸展（後屈）

評価方法

#1 壁に向かい合うように膝立ちになり、肩幅に脚を開く

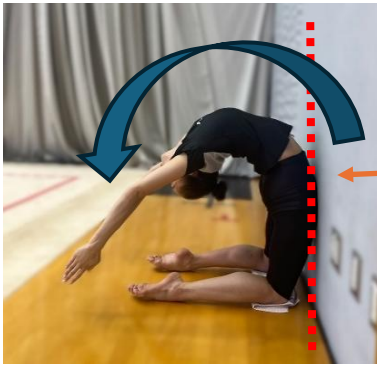


膝立ちの姿勢は、頭・胸・骨盤がなるべく一直線上にあることが望ましい

骨盤は中間位を保持しておくこと

※ 骨盤の中間位 … 骨盤に前傾・後傾の傾きがない状態
本来、上後腸骨棘に対し、上前腸骨棘が1~2横指分下がっている状態を指すが、ここでは過剰に前後に傾いていない状態でよい

#2 骨盤の中間位を保持した状態で、脊椎全体に丸みを出しながら反る





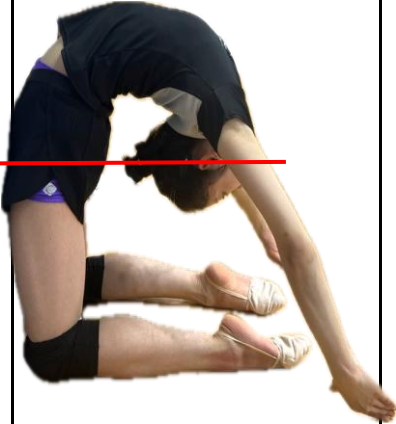
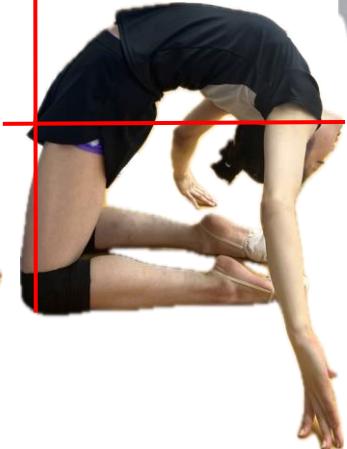
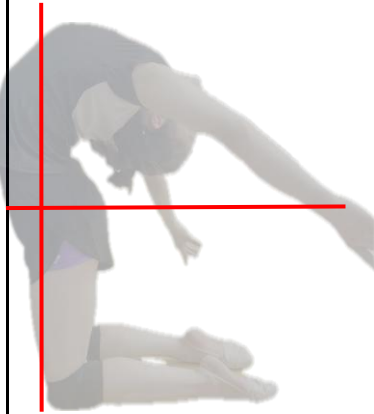
後ろに反らしていく際、骨盤が後ろに流れないように気をつける

※ 補助する際は、無理に押さないようにする

§ 1-3 脊柱の伸展score

骨盤の位置を大きく変えることなく、脊椎全体に丸みを出しながら反っていきます。脊椎のどこか一部だけに負担をかけ、反らないことが大切です。

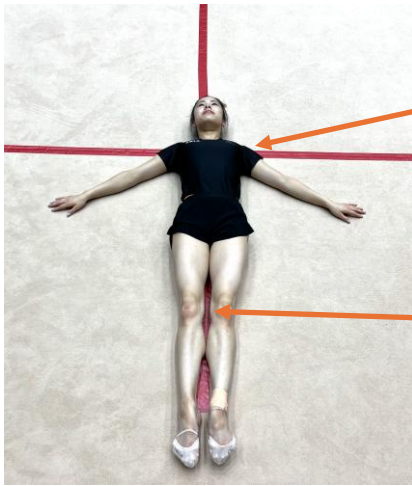
脊柱全体に伸展が見られることが重要ですが、そのためには、胸郭の柔らかさ、骨盤の後傾運動がきちんとできなければ、綺麗な脊椎の円弧が見える柔軟性は習得できません。姿勢を保持する（骨盤をきちんと中間位に保ち、お腹が出ないようにする）ためには、体幹や骨盤周囲の筋肉の機能も必要です。

score	5	4	3	2	1
picture					
comments	<p>頭（耳の位置）が、お尻の高さよりも下にあり、お尻・太もも・ふくらはぎいずれかの部位に触れるか拳ひとつ分ほどの距離にある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>頭（耳の位置）が、お尻の高さよりも下にある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>頭（耳の位置）がお尻の高さにある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>・頭がお尻の高さに達していない</p> <p>・頭（耳の位置）がお尻の高さにあるが、骨盤が後ろに流れてしまう</p>	<p>・身体の反りが見られず、頭が腰よりも上にある状態</p> <p>・姿勢が大きく崩れる</p>

§ 1-4 脊柱の屈曲（前屈）

評価方法

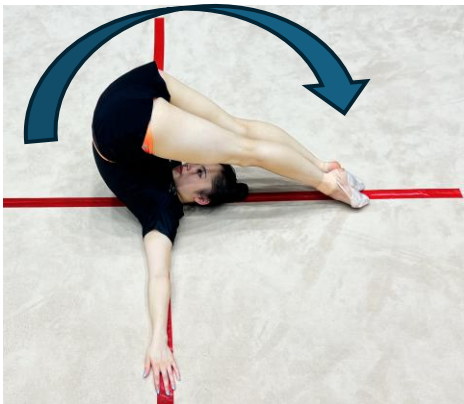
#1 両肩が線上にのるように仰向けになる（頭の先、お尻の付け根、膝・足首の間が線の真ん中）



両肩の位置が横線の上ののるようにします。

脚の間から線が見えるようにねる。

#2 両脚を頭上に持つてくる
横から見た時に、骨盤が頭と同一鉛直上にある（両手は床で支え肩を床につける）



脚の間から線が見えるようにしてねる

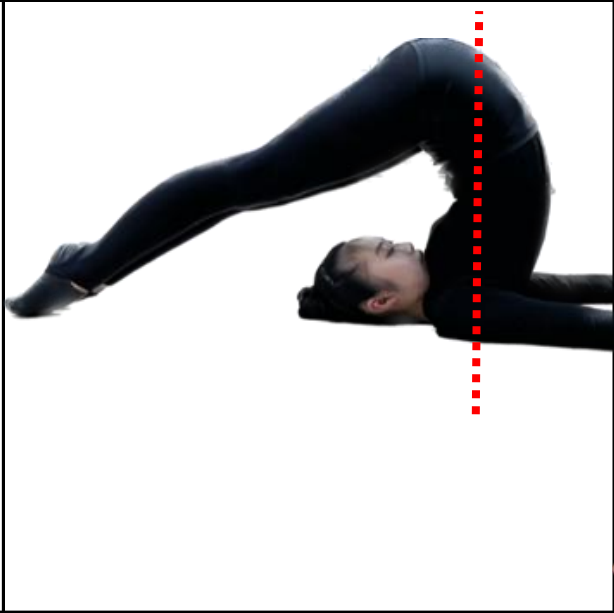

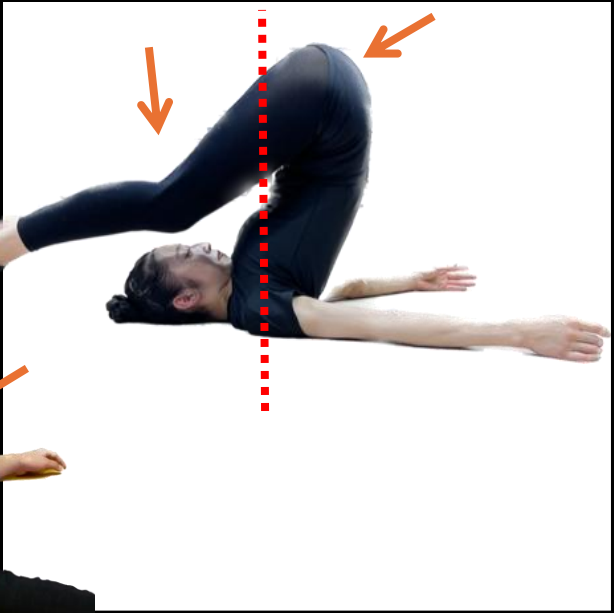


両膝を伸ばす

§ 1-4 脊柱の屈曲（前屈） score

脊椎全体に丸みを持たせながら、綺麗なカーブが作れているかを確認します。

※写真は肩の位置が分かり易いように手の位置を変えています。測定時は赤の線の上に腕をのせて実施してください。

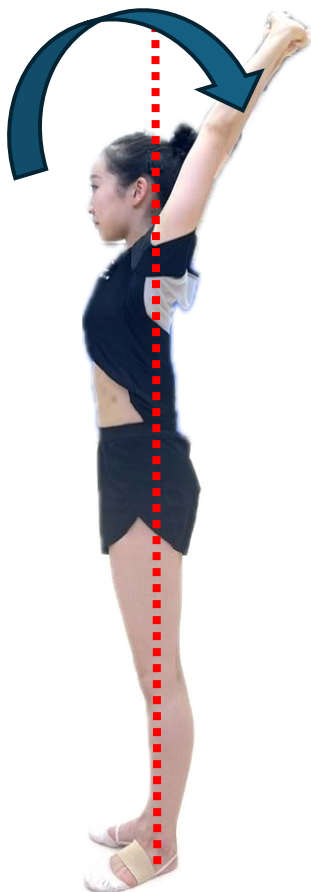
score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）全体に滑らかな丸みがある ・ 両脚をしっかり伸ばし床につけることができる 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）の丸みはあるが、不均一（一箇所に丸みの強い箇所がある） 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 尾骨から首までまったく丸みがない ・ 胸椎が直線、腰椎も丸まらず骨盤は中間位のまま ・ 両脚がやや曲がる、もしくは床につかない

§ 2 肩の挙上と伸展角度

§ 2 肩の柔軟性

評価方法

- #1 写真のようにまっすぐ立った状態で手を組む
そのまま腕を上げ、頭よりも後ろに屈曲できるようにする


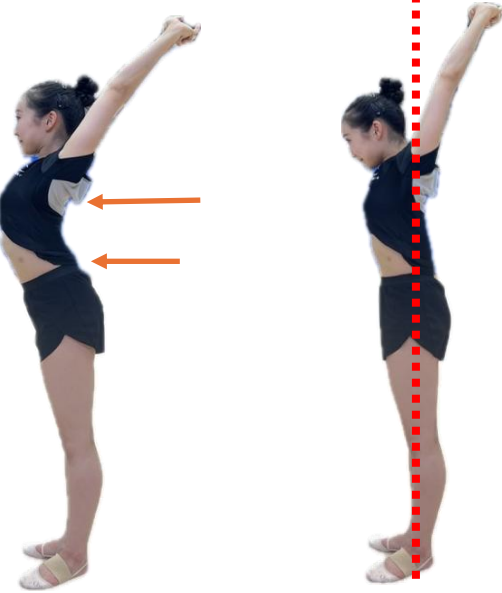



※手の組み方は、写真の通り実施する



§ 2 肩の柔軟性score

肩関節と肩甲帯、胸の柔軟性を総合的に評価します。

score	5	3	1
picture			
comments	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対し、30度以上の角度がある 	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対し、30度以上の角度があるが、胸・腰が反ったり、頭が前に出してしまう（または、角度が10-30度ほど） 	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲できない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対して、10度以下 ・姿勢が大きく崩れる

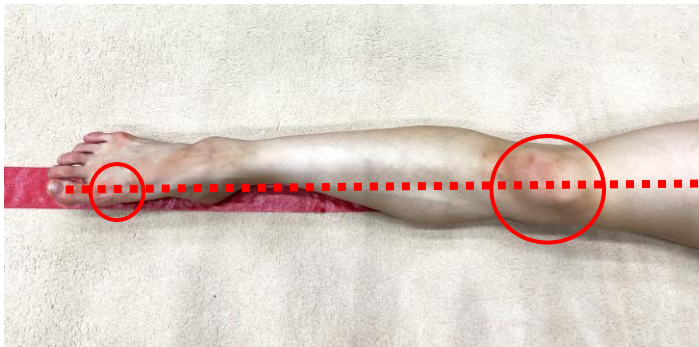
§ 3-1 足の柔軟性 -甲出し- 左右同時評価

評価方法

#1 長座位をとる（骨盤を立てる、膝を過伸展しない）



#2 膝-足首のライン上に第1趾がのるようにし、膝は真上を向くようにする



※両脚同じ意識で実施する

#3 甲出しするように足部を丸める



§ 3-1 足の柔軟性 -甲出し-score

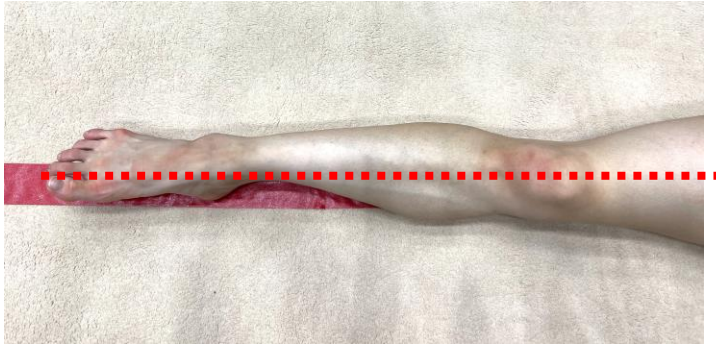
足には脛骨と距骨の距腿関節（いわゆる足関節）、距骨と舟状骨間のショパール関節、中足骨と足根骨で作るリスフラン関節などがあり、これらを使いながら甲を出していきます。しかし、最も重要な関節は、距腿関節です。新体操選手は、甲を出したいために足部を丸めるような動きを強制的に行い、その結果ショパール関節やリスフラン関節の可動域が過剰に見られることがあります。その過剰な可動域やそれに伴う足部の筋力の低下はアーチの低下等につながり、疲労骨折や外反母趾の原因につながるため注意が必要です。最も大事なことは距腿関節がきちんと底屈・背屈できること、その上で足底の機能が十分にあることでアーチが保たれていることです。そして、母趾球から小趾球でもきちんと体重を支えられるように足趾の可動域がきちんとあることが重要です。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・甲出しをした際に、母趾球がうちくるぶしと同じラインにあり、床に指先がついている ・上から見た時に赤い線が第1趾を通っている（内反、外反していない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・床に指先がつかないが、綺麗な甲の丸みが見える 	<ul style="list-style-type: none"> ・脛の上面と足の甲面が一直線にある 	<ul style="list-style-type: none"> ・甲の丸みが少なく、足の甲が脛のラインより、やや上の位置にある 	<ul style="list-style-type: none"> ・甲の丸みが見られない

§ 3-2 足関節の柔軟性 左右同時評価

評価方法

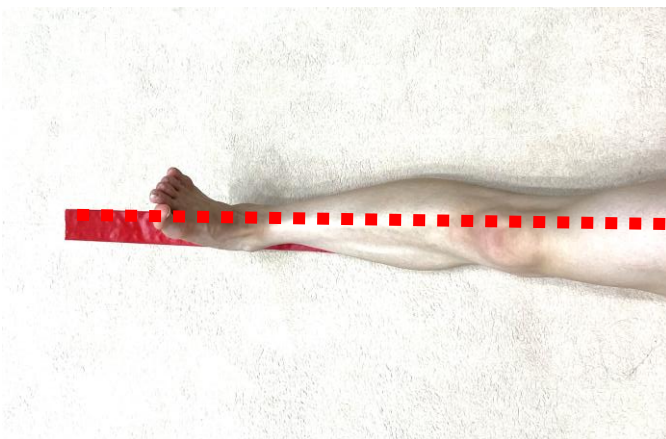
#1 【§ 3-2 足の柔軟性 -甲出し-】 #1, #2



#2 足首（足関節）から背屈する



#3 赤い線上に第1趾がくるようにし、膝は真上に向くようにする



※両脚同じ意識で実施する

§ 3-2 足関節の柔軟性 左右同時評価

長座で座り、足の中指が膝の中心に向かうように足首を背屈します。足首を均等に背屈できことも大切です。

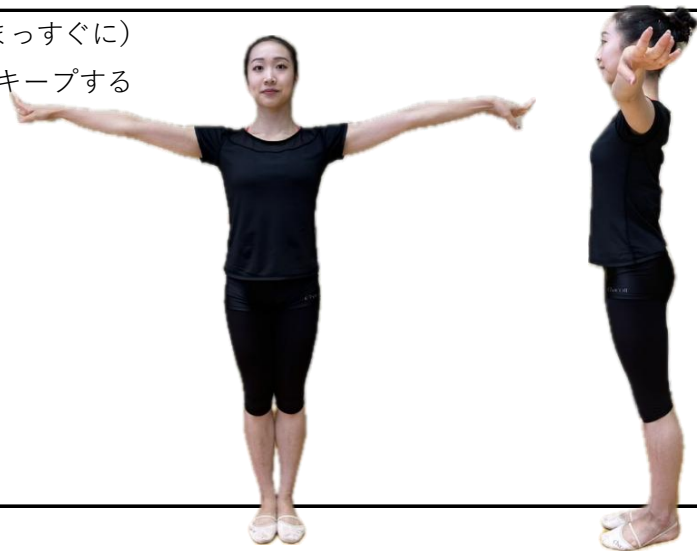
score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・足首を垂直以上に背屈できる ・足の指先が膝の中心に向かっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・垂直軸よりやや背屈角度がおちる ・足の指先が膝の中心からやや内旋、または外旋している 	<ul style="list-style-type: none"> ・背屈角度がでず、足の指先の方向が中心から大きく内旋、外旋している

§ 3-3 ルルベ 左右同時評価

評価方法

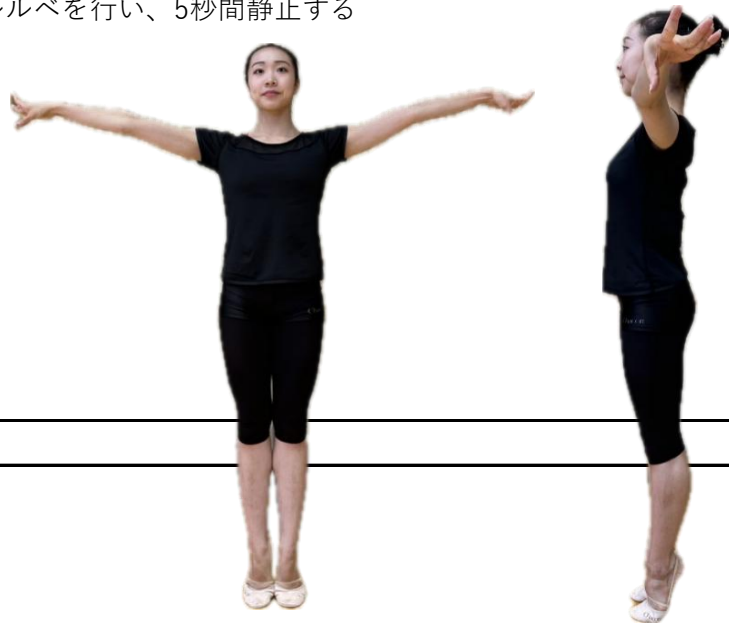
#1 【§3-3 ルルベ】

- ・ 6番ポジションで立つ（両足を揃えてまっすぐに）
- ・ 手の位置は横に伸ばし、肩のラインでキープする




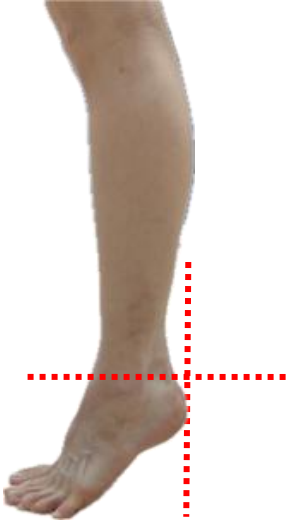

#2

- ・ 6番ポジションのまま、踵を上げてルルベを行い、5秒間静止する



§ 3-3 ルルベscore

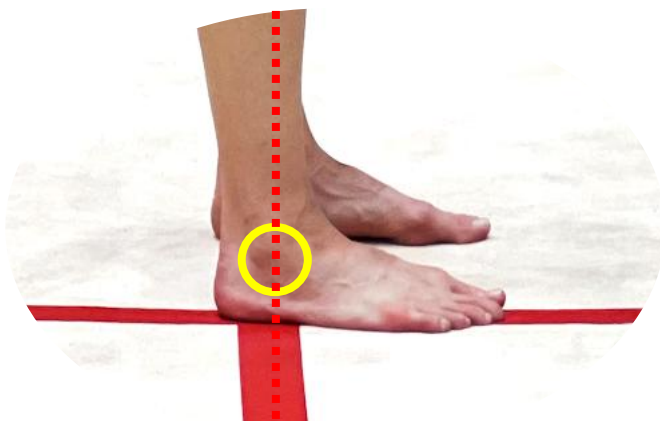
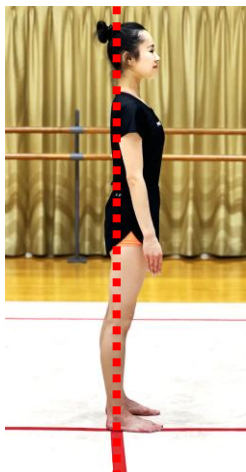
【§ 3-3 ルルベ】正しいフォームでルルベができているかを確認します。

score	5	3	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢が終始安定しており、体幹の揺れがない ・踵がまっすぐ高く上がり、内反・外反がない ・足のアーチが自然に保持されている（アライメント良好） 	<ul style="list-style-type: none"> ・姿勢にやや揺れがあるが、踵は高く保たれている または ・姿勢は安定しているが、踵の高さがやや低い（いずれもアライメントは概ね保たれている） 	<ul style="list-style-type: none"> ・踵が内反・外反しており、まっすぐに上がっていない ・足のアーチが崩れている（つぶれている、または反りすぎている） ・姿勢のぐらつきが大きく、静止が保てていない

§4 パンシエ (左右評価)

評価方法

#1 くるぶしが線上にのるように立つ

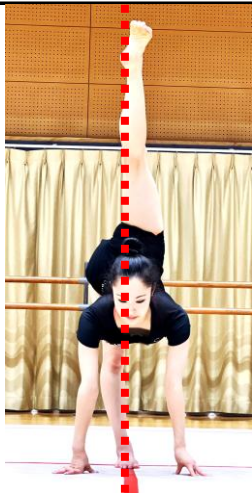


くるぶしが、線の上ののるようにして立つ

#2 ASIS (上前腸骨棘) がくるぶしの上にくるようにしながらパンシエをする








#3 #2の姿勢のまま両手をつく
ただしできるだけ上体は起こす (フォームを保てる人は手を放す)



へそが床を向いているように
する

§4 パンシェ（左右評価）score

パンシェで正しい姿勢を維持できることは、個人競技・団体競技いずれにおいても身体難度のスキルとして非常に重要です。ここでは、パンシェに必要な股関節の柔軟性、体幹の柔軟性等を複合的に評価していきます。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	「5」の状態、両手を離し、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる（3秒）	「5」の状態、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる または、両手を離し、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる（3秒）	両手をつき、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる ・前から見た時に、上脚が内または外に外れない ・臀部と頭が同じ位置（水平位置）	「5」の状態、いずれかの姿勢欠点がある（または0～10度の開脚不足）	「5」の状態、複数の姿勢欠点がある（または10度以上の開脚不足）

§5 プロポーション score

他の測定項目とのバランスも鑑み、**配点は10点**とします。

以下の文言に該当する選手がいた場合には、「計算シート」のプロポーションの欄に「10点」を入力してください。（10点以外の評価は行いません）

- ・「**他国と比較しても、プロポーションが非常に優れており、バランスが取れていると確信できるレベルを評価対象とする**」

例：腕が長いまたは長め、膝下が長いまたは長めなどで全体のバランスが良い