

# チャイルド選手権

## (小学3年生・4年生)

[小学3年生・4年生の評価内容]

○正しい動き方と美しい身のこなし

○身体の左右均等の使い

# ご注意ください！

「全日本チャイルド選手権(3・4年生)」のルールは、得点配分に変更がでていますが、それ以外では変更は出ておりません。

近年の「全日本チャイルド選手権(3・4年生の部)」においては、年々白熱した演技が繰り広げられてきています。多種多様な身体の使い、表現の工夫等3・4年生という年齢でここまでできるものなのかと思われほどに目を見張る動きも多数でてきています。

しかしながら残念なことに多種多様な動きに工夫を凝らすことにエネルギーを費やす分、本来この時期に習得しなければならない「基礎要素」への取り組み方が手薄になっているようです。

そこで、この年齢において「もっとも重要な課題」を明確に示し、この課題に基づいて「規定要素」の内容を見直しと、「もっとも重要な課題」がより明確に採点できる「特別採点方法」を導入いたします。

チャイルド3・4年生の時期に「もっとも重要な課題」とは

- ・ 正しい動き方、美しい身のこなしの基礎を身につける
- ・ 身体を左右均等に使える

上記の課題習得のために「規定要素」と「特別採点方法」が導入されています。



「チャイルド選手権(小学3,4年生)開催の目的」

小学3年生、4年生が「正しい動き方、美しい身のこなしの基礎を身につける」とこと  
 「身体を左右均等に使えるようになる」ことが開催目的です。  
 ※開催目的を十分に理解したうえで、ご参加下さい。

- 演技時間 1分～1分30秒
- 演技面 13m×13m
- 伴奏音楽について 2005年度版(財)日本体操協会新体操競技規則に基づく
- 演技 自由演技、「体操的なもの」に限定しなくても可能、但し、**規定要素が必要**です。  
 ※下記参照

- 採点方法(審判構成、点数配分、減点表について) ※採点方法参照
- 表彰 1位から8位までを表彰します

■演技の構成に要求されるもの

3、4年生の部においては、ジュニア期、シニア期につながる基盤づくりをすること、および年少期における成長障害をなくすことを主眼とします。

- ・規定要素を取り入れた演技とします。
- ・その他は、ステップを主とした徒手要素により自由に振付をして下さい。
- \*但し、下記以外に、難度の要素、アクロバット要素を含めることは認められません。  
 含まれていた場合は、1要素につき0.5点の減点となります。

規定要素

カテゴリー	身体要素	回数	備考
ジャンプ	①②垂直ターン	左右1回ずつ	両足踏み切り両足着地(360°)
	③④鹿跳び	左右1回ずつ	両足踏み切り(着地は片足でも可) 伸ばす脚は後方、側方、前方どれでも可
	⑤⑥前後開脚	左右1回ずつ	
バランス	⑦⑧アウトパッセ	左右1回ずつ	
	⑨⑩支持を伴う側方開脚	左右1回ずつ	順手*1で動脚を支持する
ピボット	⑪⑫アウトパッセ	右足軸で1回 左足軸で1回	アンディダンでもアンディオールでも可 360°以上
柔軟	⑬左右開脚	1回	
	⑭⑮前後開脚	左右1回ずつ	
	⑯伏臥での後屈	1回	腕の支持あり
	⑰前屈	1回	長座でも立位でも可

\* 左右と表記されているものは、連続で入れても、切り離しても可。

\*1 動脚と同じ側の手

<確認事項>

- ①左右のある要素については、全て左と右の要素を実施する事とします。  
 ジャンプ ①垂直ターン ②鹿跳び は左右両方を行なうようにします。
  - ②柔軟は前後開脚(左・右)となります。
  - ③「波動」と「アクロ」を規定要素群の項目にはありません。しかし、使ってはならないということではなく、演技の中の動きの1つとして使用してください。  
 ・「アクロ」の種類は「W前転」と限定し、その使用回数は今まで通り1回のみとします。  
 それ以上の使用に対しては減点となります。  
 ・波動に関しては、種類及び数の限定はしません。
- 以上により、規定要素は10種類の要素で構成され、左右両方を実施する項目をそれぞれ数えると全部で17要素となります。

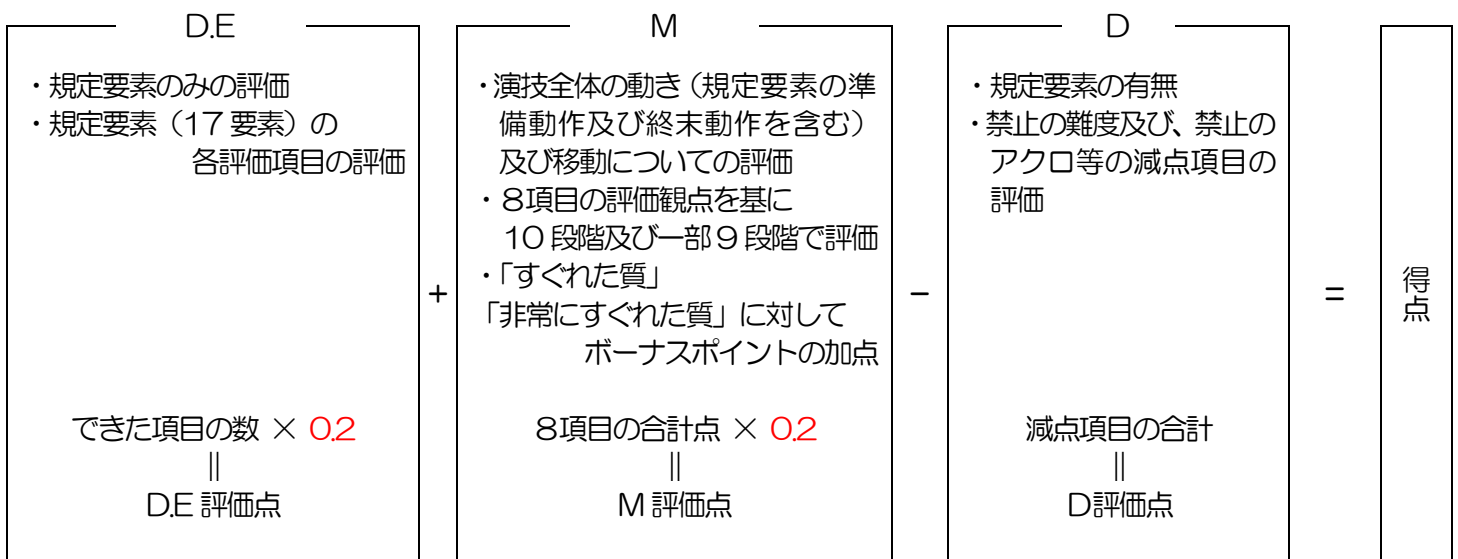
競技では規定要素の申告書を提出して頂きます

## ■ 採点方法

- 採点方法は実施のみの評価方式とします。
- 採点方法を「実施のみ」にしぼる理由は、本連盟の考えるチャイルド3・4年生の時期において「もっとも重要な課題」を、正しい動き方、美しい身のこなしの基礎を身につける、身体を左右均等に使える としたためです。
- この課題を純粋に評価する為に、演技の「構成」への評価を無くし、実施の「質」と「実施率」を評価することにしました。
- 評価方法は、「もっとも重要な課題」に基づいて作られた評価項目が出来ているか否か、またどのレベルで、どの位の割合でできているのかを評価する独自の評価方式を取入れた採点方法を作成し導入しました。
- 採点方法は、審判を3つのグループに分け、それぞれのグループの審判の出した評価点を合計したものを得点とします。

<b>D.E</b> (Difficulty Elements の略)	<ul style="list-style-type: none"> <li>規定要素（10種類、17要素）のみを評価します。</li> <li>各要素の項目を評価します。</li> </ul>
<b>M</b> (Movement の略)	<ul style="list-style-type: none"> <li>演技全体の動き（規定要素の準備動作、終末動作を含む）及び移動の仕方を8項目の評価観点を基に10段階（一部9段階）で評価します。</li> </ul>
<b>D</b> (Difficulty の略)	<ul style="list-style-type: none"> <li>規定要素の有無、禁止の難度及び禁止アクロ等の減点項目を評価します。</li> </ul>

### <点数配分と内容>



### <点数式>

$$(\text{D.E 評価点} + \text{M 評価点}) - \text{D 評価点} = \text{得点} - \text{アシスタントジャッジの減点} = \text{最終得点}$$

↓  
アシスタントジャッジの  
減点項目

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>規則に反した音楽の長さ</li> <li>演技中の音楽の中断</li> <li>規定に反する伴奏音楽</li> <li>規定に反したレオタード及び髪飾り</li> </ul> |
|--|

# D.Eの評価についての説明

## ＜D.Eの評価項目＞

D.E＜内容＞	評価項目	項目数
①  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 高さがある。*1</li> <li>2 上半身の姿勢が正しい。*2</li> <li>3 踏み切り、空中、着地で両脚がそろっている。*3</li> <li>4 360°以上の回転がある*4</li> <li>5 両足のつま先、両膝がしっかり伸びている。</li> <li>6 重心が高く安定している*5</li> </ol>	6
②  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 高さがある。</li> <li>2 上半身の姿勢が正しい。</li> <li>3 骨盤の位置がまっすぐで、180°以上の開脚がある。*6</li> <li>4 両脚が外転している。*7</li> <li>5 両足のつま先がしっかり伸びている。</li> <li>6 形が明確である。*8</li> <li>7 重心が高く安定している。</li> </ol>	7
③  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 高さがある。*9</li> <li>2 上半身の姿勢が正しい。</li> <li>3 骨盤の位置がまっすぐで、180°以上の開脚がある。</li> <li>4 両脚が外転している。</li> <li>5 両足のつま先がしっかり伸びている。</li> <li>6 両膝がしっかり伸びている。</li> <li>7 重心が高く安定している。</li> </ol>	7
④  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 上半身の姿勢が正しい。</li> <li>2 両脚が股関節からつま先まで外転している。</li> <li>3 ルルヴェの重心が正しく、高さがある。*10</li> <li>4 軸脚の膝がしっかり伸びている。</li> <li>5 パッセの形が明確である。*11</li> <li>6 2秒以上止まっている。*12</li> <li>7 高い重心を保っている。</li> </ol>	7
⑤  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 上半身の姿勢が正しい。</li> <li>2 両脚が外転している。</li> <li>3 ルルヴェの重心が正しく、高さがある。</li> <li>4 十分な開脚がある。</li> <li>5 2秒以上止まっている。</li> <li>6 動脚のつま先がしっかり伸びている。</li> <li>7 両膝がしっかり伸びている。</li> <li>8 高い重心を保っている。</li> </ol>	8
⑥  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 上半身の姿勢が正しい。</li> <li>2 回転の最後まで両脚の外転が保たれている。</li> <li>3 ルルヴェの重心が正しく、高さがあり、膝がしっかり伸びている。</li> <li>4 パッセの形が明確である。</li> <li>5 360°以上の回転がある。*13</li> <li>6 重心が高く安定している。</li> </ol>	6
⑦  左、右	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 180°以上の開脚がある。</li> <li>2 両脚が外転している。</li> <li>3 骨盤の位置がまっすぐで上半身の姿勢が正しい。</li> <li>4 つま先、膝がしっかり伸びている。</li> </ol>	4
⑧  ＜左右開脚＞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 180°以上の開脚がある。</li> <li>2 両脚が外転している。</li> <li>3 骨盤の位置を床に対して垂直に保ち、上半身の姿勢が正しい。</li> <li>4 つま先、膝がしっかり伸びている。</li> </ol>	4
⑨  ＜後屈＞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 頭がももに付いている。</li> <li>2 両脚が外転し、つま先と膝が伸びている。</li> <li>3 肩が引けている。*14</li> </ol>	3
⑩  ＜前屈＞	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 お腹とももが付いている。</li> <li>2 両脚が外転し、つま先と膝が伸びている。</li> <li>3 背中が丸まっていない。</li> </ol>	3

（全100項目 ※①～⑦は左右ある為各項目は2項目あります）







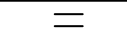
<D.E の評価項目の注釈>

- ※1 頭部1つ分の上昇がある。
- ※2
  - ・背すじがしっかり伸びている。
  - ・頭部は上体の延長上に位置している。
  - ・肩が下がり、お腹が引き上がっている。
  - ・首が長く使えている。
- ※3 踏み切り、空中、着地での脚のポジションは、6番、1番、5番のいずれでも良い。
- ※4 ジャンプの踏み切りから着地までの回転が360°以上ある。
- ※5 重心の乱れによる余分な動きがない。
- ※6 骨盤の位置に左右のずれがない。
- ※7 股関節より両脚が外側に回転した状態。両脚（股関節）の開きは90°以上あれば良い。
- ※8 まげた脚がしっかりたたまれ、伸ばした脚の膝はしっかり伸びている。
- ※9 踏み切り地点から着地地点までの距離。
- ※10 ルルヴェの重心は人差し指にあり、足首に角度ができていない。
- ※11 骨盤の位置をまっすぐにし、動脚のつま先は膝以上の高さに位置させ、軸脚に接触している。
- ※12 形が完成した時点から2秒以上止まる。
- ※13 形が完成した時点から360°以上の回転がある。
- ※14 肩が上がったり、猫背になったりせず胸を張った状態

※ 開脚ジャンプに関しては、左右を連続して使用する必要はありません。

（前ルールでは左右連続した使用が必要でした。）

※ 左右両方を実施する必要がある規定要素についての左右の判断は以下の基準とします。

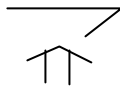
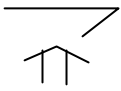
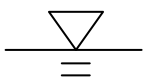
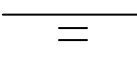

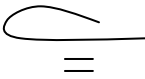
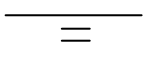
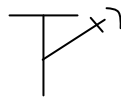
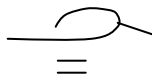
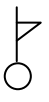

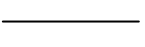
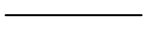
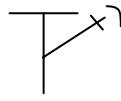



① 	右は時計回り、左は反時計回り
② 	前脚
③ 	前脚
④ 	動脚（パッセの脚）
⑤ 	動脚（上げている脚）
⑥ 	軸脚
⑦ 	前脚

## ＜D.Eの評価方法＞

- ・規定要素（17要素）のみを評価をします。
- ・各要素の評価項目を申告書に沿ってチェックし、出来ているものを加点します。
- ・加点された点数の合計点×0.2がD.E評価点となります。

### ＜申告書の例＞

※得点は例です

D.E	評価項目	得点	D.E	評価項目	得点
①  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /7	⑩  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /7
②  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 /4	⑪  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4 /4
③  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /6	⑫  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /3
④  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /4	⑬  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /8
⑤  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /3	⑭  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /6
⑥  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 /6	⑮  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /7
⑦  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1 /7	⑯  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /8
⑧  右	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /7	⑰  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2 /7
⑨  左	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3 /6	合計得点		42 /100

\*ご提出いただく申告書は別途記入例とともに参加者に送付致します。

## Mの評価についての説明

### ＜Mの評価項目＞

項目	評価ポイント（観点）
①つま先の伸ばし	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、つま先を伸ばして行う動きにおいて、つま先がしっかり伸びた状態で実施されている。
②かかとの上げ方（ルルヴェ）	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、ルルヴェで実施される動きにおいて、重心が人差し指にあり、かかとが高い位置で実施されている。
③膝の伸ばし	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、膝を伸ばして行う動きにおいて、膝がしっかり伸びた状態で実施されている。
④脚の外転	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、特別な振り付け以外において、両脚が外転された状態で実施されている。
⑤頭部～ 胴体の位置	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、特別な振り付け以外において、頭部～胴体の位置が正しく保たれている。
⑥腕～肩の使い方	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、特別な振り付け以外において、肩の位置が正しく、両腕が長く美しく使用されている。
⑦重心の 高さや安定	演技全体（規定要素の準備動作及び終末動作を含む全ての要素、移動）を通し、常に重心が高く、安定している。
⑧音楽、リズムの 感じ方	演技全体を通し、音楽やリズムに乗って実施されている。

### ＜重心の高さと安定の評価ポイント＞

「高さ」重心が落ちやすい瞬間	「安定」重心がぐらつきやすい時
<ul style="list-style-type: none"> <li>○バランス、ピボットのもどしの瞬間</li> <li>○ジャンプの着地時</li> <li>○移動時</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ルルヴェで実施する動き                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・バランス</li> <li>・ピボット</li> <li>・その他の動き</li> </ul> </li> <li>○回転を伴う動き                             <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピボット</li> <li>・回転等のジャンプ</li> <li>・その他の動き</li> </ul> </li> <li>○上体を後屈させる動き</li> <li>○移動時</li> </ul>



## ＜Mの評価方法＞

- ・演技全体の動き（規定要素の準備動作、終末動作を含む）及び移動を評価します。
- ・8つの評価項目をそれぞれの評価ポイントに添って「基準」となる状態を定めます。
- ・そして演技全体を通し、その「基準」の状態で実施できた割合（実施率）を10段階で評価します。

### ＜ボーナスポイント＞

- ・優れた質を持ち、実施率がグレード8以上グレード9以下の選手に対して「+1」のボーナス。
- ・優れた質を持ち、実施率がグレード10の選手に対して「+2」のボーナス。
- ・非常に優れた質を持ち、グレード8以上の実施率を持つ選手に対して「+1」のボーナス。  
 ＜例＞非常に優れた質を持ち、実施率がグレード10の選手のボーナス点は「+3」となります。

### ＜音楽、リズムの感じ方＞

- ・9段階評価とし、音楽「5」、リズム「4」の配点となります。ボーナスポイントはありません。
- ・①～⑦の項目は「10段階評価」+「ボーナス」のトータルがその項目の評価点となり、⑧においては「9段階評価」＝評価点となります。
- ・各項目の得点を合わせたもの × 0.2 がM評価点となります。

### ＜例＞

※得点は例です

評価項目	評価		得点
	実施率	ボーナス加点	
①つま先の伸ばし	7 /10	0 /3	7 /13
②かかとの上げ方（ルルヴェ）	6 /10	0 /3	6 /13
③膝の伸ばし	5 /10	0 /3	5 /13
④脚の外転	6 /10	0 /3	6 /13
⑤頭部～胴体の位置	5 /10	0 /3	5 /13
⑥腕～肩の使い方	7 /10	0 /3	7 /13
⑦重心の高さと安定	8 /10	1 /3	9 /13
⑧音楽、リズムの感じ方	9 / 9		9 / 9
合計得点			54/100

質の評価視点    ①～④項目 → 状態の「質」の高さを評価  
                          ⑤～⑧項目 → 使い方の「質」の高さを評価

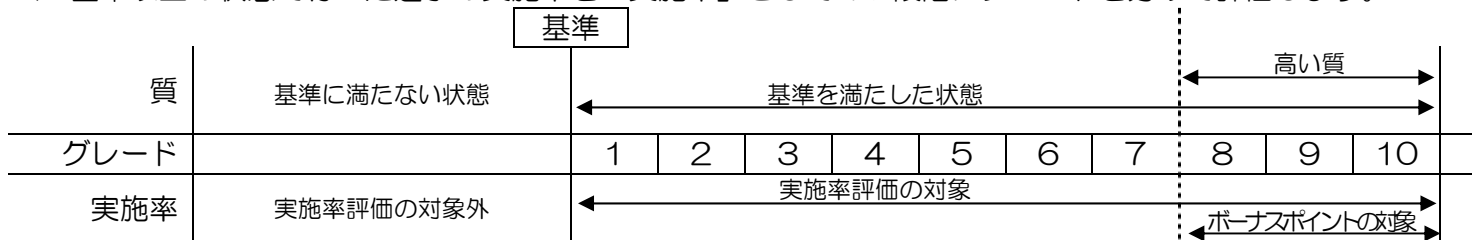
＜実施率を評価する際の「基準」となる状態＞

項目	基準
①つま先の伸ばし	・甲がフラットに伸び、つま先が丸まっている。
②かかとの上げ方（ルルヴェ）	・かかとの上がりに高さがあり、人差し指に重心がある。
③膝の伸ばし	・膝がまっすぐに伸びている。（膝の上の筋肉に力が入って使われている。）
④脚の外転	・両脚の開きが股関節より90°以上開いている。
⑤頭部～胴体の位置	・背すじが伸び、お腹が引き上がっている。頭部は上体の延長上にある。
⑥腕～肩の使い方	・肩を下げ、腕を長く使っている。
⑦重心の高さと安定	・重心が高く、安定している。
⑧音楽、リズムの感じ方	（基準はありません。9段階で評価して下さい。）

＜実施率10段階評価＞

評価内容	グレード									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
①つま先の伸ばし つま先を伸ばして行う動きにおいて、演技全体を通し基準の状態	1割以下の実施率である。	2割以下の実施率である。	3割以下の実施率である。	4割以下の実施率である。	5割以下の実施率である。	6割以下の実施率である。	7割以下の実施率である。	8割以下の実施率である。	9割以下の実施率である。	9割を超える実施率である。
②かかとの上げ方（ルルヴェ） ルルヴェで行う動きにおいて、演技全体を通し基準の状態										
③膝の伸ばし 膝を伸ばして行う動きにおいて、演技全体を通し基準の状態										
④脚の外転 特別な振り付け以外において、演技全体を通し基準の状態										
⑤頭部～胴体の位置 特別な振り付け以外において、演技全体を通し基準の状態										
⑥腕～肩の使い方 特別な振り付け以外において、演技全体を通し基準の状態										
⑦重心の高さと安定 演技全体を通し、重心を高く保ち、安定して実施することが										
⑧音楽、リズムの感じ方 （基準はありません。9段階で評価して下さい。）										
＜ボーナス＞ 優れた質を持ち、実施率がグレード8以上グレード9以下の選手に対して「+1」のボーナス。 優れた質を持ち、実施率がグレード10の選手に対して「+2」のボーナス。 非常に優れた質を持ち、グレード8以上の実施率を持つ選手に対して「+1」のボーナス。 ＜例＞非常に優れた質を持ち、実施率がグレード10の選手のボーナス点は「+3」となります。	なし				ボーナス					

◆ 基準以上の状態で行った選手の実施率を「実施率」として10段階にグレードを分けて評価します。



「基準」: 「基準」は、最高の状態ではありません。たとえば、①つま先の伸ばし……では、甲がフラットに伸び……とありますが、甲が丸く出るほうが最高の状態です。しかし、その最高の状態を基準にしてしまうと、多くの選手が基準に満たず、0点になる可能性があります。よって、「基準」は最高レベルより少し下げたものにしてあります。

「実施率」: 「基準の状態」が、どのくらい実施できているかが「実施率」です。たとえば、①つま先の伸ばし……で、「甲がフラットに伸び、つま先がまるまっている基準の状態」が、演技の中で1ヶ所しか見えなかった場合は、1割以下の実施率（グレード1）ということになります。演技中、その基準の状態をほぼ保てれば、グレード8や9がもらえることとなります。

\* 本採点方法にて昨年の大会を採点した結果、どの項目においても、ほとんどの選手の実施率は低いグレードとなりました。各項目の実施がもう少しで「基準」に達するという「形」や「状態」であっても、「基準」に達していなければ、その項目の得点は0点と成ります。また、「基準」に達した「形」や「状態」を維持できなければ実施率の得点も上がりません。1つ1つの項目に対する正確性が今まで以上に要求されることとなります。

\* 基準の「形」もしくは「状態」については映像で確認できるよう、DVDを販売しております。参考になさってください。

## <基準の形と状態>

---

### ①つま先の伸ばし方

---

- ・甲がフラットになる様にしっかりと伸ばし、つま先は指を丸めます。
- ・足首は左右に角度を作らないようにまっすぐ伸ばします。

#### <間違いのパターン>

- ・足首が十分に伸びていません。
  - ・指先が十分に丸まっていません。
  - ・足首の伸ばす方向が違います。(足首より左右に角度ができています。)
- 

### ②かかとの上げ方

---

- ・人差し指に重心をかけ、その上に乗る様に立ちます。
- ・かかとの高さは、床より垂直の角度まで限りなく近づけます。

#### <間違いのパターン>

- ・親指に重心があります
  - ・小指に重心があります。
  - ・重心が足の指に乗りきれでなく、かかとの上がり不十分です。
- 

### ③膝の伸ばし方

---

- ・膝の上の筋肉にしっかり力を入れ脚を伸ばします。

#### <間違いのパターン>

- ・膝の上の筋肉の使い方がゆるいです。
- 

### ④脚の外転

---

- ・両脚を股関節より 90° 以上外側に開きます。

#### <間違いのパターン>

- ・脚が膝下より外に開いています。
  - ・脚が足首より外に開いています。
  - ・脚が内転しています。
- 

### ⑤頭部～胴体の位置

---

- ・背すじをしっかりと伸ばし、お腹を引き上げます。
- ・頭部は上体の延長上に位置します。

#### <間違いのパターン>

- ・背中が丸まっています。
  - ・お腹が落ちています。
  - ・頭部が前に出ています。
  - ・頭部が後ろに出ています。
- 

### ⑥腕～肩の使い方

---

- ・腕はできるだけ長く伸ばし、引っぱる様に使います。肩を降ろし、首を長く見せます。

#### <間違いのパターン>

- ・腕に力が入っています。
  - ・関節が伸びていません。
  - ・肩が上がり首を短く使っています。
- 

### ⑦重心の高さと安定

---

- ・重心はできるだけ高い位置に保ち、移動させる際に落ちたり、ぐらついたりしない様にします。

#### <間違いのパターン>

- ・重心が低いです。
- ・重心が落ちています。
- ・重心がぐらついています。

## <Dの評価方法>

申告書を基に以上の減点項目をチェックし、該当するものを減点します。  
それぞれの項目の減点合計点がD評価点となります。

内 容	点 数
・規定要素が足りない場合	足りない要素の数 × -0.5
・規定要素の数が多すぎた場合 (多く実施した要素が規定要素であっても 1回を超える回数を実施した場合は減点です。)	多すぎた要素の数 × -0.5
・規定要素以外の難度(禁止難度)を実施した場合	禁止難度を実施した数 × -0.5
・定められたアクロ以外(禁止アクロ)を使用した場合	禁止アクロを実施した数 × -0.5
・定められたアクロを1回を超えて実施した場合	多すぎたアクロの数 × -0.5

＜3年生、4年生の規定要素＞

<p>①</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、踏み切り、空中、着地での脚は6番、1番、5番のいずれかでを行います。</li> <li>・その際両脚のつま先と膝をしっかり伸ばします。</li> <li>・ジャンプの高さは頭部1つ分の上昇が必要です。</li> <li>・回転はジャンプの踏み切りから着地までが360°以上必要です。</li> <li>・また、着地まで重心を高く引き上げ安定させます。</li> </ul>
<p>②</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、空中での開脚度は骨盤の位置をずらさずに180°以上必要です。</li> <li>・その際両脚を股関節より外転させ、両つま先、伸ばした脚の膝をしっかり伸ばし、まげた脚はしっかりたたみます。</li> <li>・ジャンプの高さは頭部1つ分の上昇が必要です。</li> <li>・着地まで重心を高く引き上げ安定させます。</li> </ul>
<p>③</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、空中での開脚度は骨盤の位置をずらさずに180°以上開きます。</li> <li>・その際両脚を股関節より外転させ、両脚の膝、つま先もしっかり伸ばします。</li> <li>・ジャンプの高さは頭部1つ分の上昇が必要です。幅も大きく出します。</li> <li>・また、着地まで重心を高く引き上げ安定させます。</li> </ul>
<p>④</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、両脚を股関節からつま先まで外転させ、動脚の位置は高く、形を明確に作ります。</li> <li>・ルルヴェは正しい重心の位置に高く乗ります。</li> <li>・その際軸脚の膝をしっかり伸ばし、形が完成してから2秒以上静止します。</li> <li>・動脚がもどるまで高い重心を保ちます。</li> </ul>
<p>⑤</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、両脚を股関節より外転させ、十分に開脚させます。</li> <li>・ルルヴェは正しい重心の位置に高く乗ります。</li> <li>・その際両膝、動脚のつま先をしっかり伸ばし、形が完成してから2秒以上静止します。</li> <li>・動脚がもどるまで高い重心を保ちます。</li> </ul>
<p>⑥</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上半身の姿勢を整え、両脚を股関節より外転させ、その状態を回転の最後まで保ちます。</li> <li>・ルルヴェは正しい重心の位置に高く乗ります。</li> <li>・その際軸脚の膝をしっかり伸ばし、動脚のつま先を膝以上の高さに位置させます。回転は形が完成してから360°以上回ります。</li> <li>・回転が終了し動脚がもどるまで高い重心を保ち安定させます。</li> </ul>
<p>⑦</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚を股関節より外転させて180°以上開脚します。</li> <li>・その際骨盤の位置を左右にずらさない様にし、上半身の姿勢を正しく保ちます。</li> <li>・つま先、膝はしっかり伸ばします。</li> </ul>
<p>⑧</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両脚を股関節より外転させて180°以上開脚します。</li> <li>・その際骨盤の位置を床に対して垂直に保ち、上半身の姿勢を正しく保ちます。</li> <li>・つま先、膝はしっかり伸ばします。</li> </ul>
<p>⑨</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肩を引き、上体を後屈させ、頭をももにつけます。</li> <li>・その際両脚は股関節より外転させた状態で閉じ、膝とつま先はしっかり伸ばします。</li> </ul>
<p>⑩</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・背中を丸めず、お腹をももに付けて前屈します。</li> <li>・その際両脚は股関節より外転させた状態で閉じ、膝とつま先はしっかり伸ばします。</li> </ul>