

# 男子体操競技の演技構成

— ゆかを例として —

岡崎秀人

---

## ●要約

本研究は、ゆかの演技を例として、2006年版採点規則が適用された初年度において、国内における現場の選手やコーチが、どのように規則に対応し、試合に臨んでいるかを明らかにし、今後のトレーニングの一助とすることを目的とした。

考察の結果、日本選手が上位を狙うための目安として、A得点は、6.4（難度点3.5、要求グループ2.5、加点0.4）となる演技構成が求められ、B得点は、極力減点を抑え9.4（減点0.6以内）にすることが求められるだろう。また、A、B得点を高めるためには、今以上に体力面の強化が重要となってくる。

## ●キーワード

男子体操競技

ゆか

演技構成

トップクラス

## はじめに

体操競技は、2006年1月より2006年版採点規則が適用されている。この採点規則は、これまで体操競技の代名詞とまで言われた10.00満点が廃止され、ルール上規制はあるものの10.00を超える採点が行われるというこれまでにない歴史的改訂がなされた。

体操競技は、審判員が採点した得点によって勝敗を決定するという競技特性をもった採点競技であることから、現場の選手やコーチは、より高得点を得ようと新たな採点規則を理解し、規則に対応した演技を構成し、試合（大会）に臨んでいる。

本研究は、ゆかの演技構成に着目し、2006年版採点規則が適用された初年度において、現場の選手やコーチが、どのように規則に対応し、試合に臨んでいるかを明らかにし、今後のトレーニングの一助とすることを目的とする。

## I. 2006年版採点規則について

### 1. 得点の算出例

表1 技の難度とその価値点

| 難度  | A 難度 | B 難度 | C 難度 | D 難度 | E 難度 | F 難度 |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 価値点 | 0.1  | 0.2  | 0.3  | 0.4  | 0.5  | 0.6  |

2006年版採点規則では、A得点（A審判）とB得点（B審判）に分かれ、それぞれの採点によって得られた点

数の合計が選手の得点となる。

A得点は、跳馬を除き、演技で実施された技から難度が高い順かつ技の出現順に9技および終末技の難度（計10技）を表1の価値点に換算した「難度点」、I～IVのグループを満たした場合にそれぞれ0.5（計2.0）を与える「要求グループ」、「終末技」（グループV）の難度の違いにより与えられる点数（A、B難度0.0、C難度0.3、D難度以上0.5）、種目（ゆか、つり輪、鉄棒）によって与えられる「組合せ加点」の合計となる。B得点は、演技で実施された技の技術的・姿勢的欠点を10.00より減点し

演技順              始 → 終  
難度              A B B B B B C C C D  
グループ            I III I II III III # III IV IV V

下線の難度が認定される

難度は（1A5B3C1D）なので難度点 2.4

要求グループを満たしているので 2.0

終末技がD難度なので 0.5

組合せ加点 0.0 ∴ A得点 4.9

て得られた点数となる。

図1を例に得点を算出する場合、実施された11技から終末技を含め高難度順に10技を認定すると6B3C1Dとなり難度点が2.5となるが、同一グループの技は、4つまでしか認められないため7番目に実施されたグループIIIのB難度の技は5つ目となり認定されない。代わりにグループIの難度Aの技が認定され最終的難度は1A5B3C1Dとなり、

図1 A得点の算出例

※ 高難度順かつ出現順にグループをカウントすると7番目に実

施された難度Bの技は5つ目となり認定されない。

難度点は2.4となる。したがって、他の要素を合計したA得点は4.9となる。仮に、B審判によって0.4減点された場合、B得点は9.6となり、A得点とB得点の合計14.500が選手の得点となる。

## 2. 要求グループ

新採点規則では、前述のとおり、各種目の技群ごとにI～V（ゆかはIVまで）に分類され、同一グループの技は、4回までの実施は認められるが、5回目以降に実施された技は価値点としてカウントされない。

ゆかの要求グループは以下のとおりである。

- I：跳躍技以外の技
- II：前方系の跳躍技
- III：後方系の跳躍技
- IV：側方系、後ろとびひねり、前とびひねりの跳躍技

## 3. 加点

「ゆか」は、前方系、後方系の宙返り技を連続して実施することによって組合せ加点が与えられ、演技価値点に加算される。

実施された宙返り技の難度による組合せ加点は以下のとおりである。

|                     |          |        |
|---------------------|----------|--------|
| A + E、 A + F        | または逆の組合せ | = 0.10 |
| B + D、 B + E、 B + F | または逆の組合せ | = 0.10 |
| C + C、 C + D        | または逆の組合せ | = 0.10 |
| C + E、 C + F        | または逆の組合せ | = 0.20 |
| D + D、 D + E、 D + F | または逆の組合せ | = 0.20 |

## II. 方法

### 1. 対象

以下の大会において、個人総合1位～6位までに入った選手が実施したゆかの演技のうち、2日目の演技を対象とした。

大会名：第45回N H K杯 兼 第39回世界体操競技選手権大会日本代表決定競技会 兼 第15回アジア競技大会日本代表決定競技会

期日：2006年7月15-16日

場所：千葉県 幕張メッセ

この大会は、採点規則が改訂されてから、日本国内においては最初の大きな大会で、国内（世界）トップレベルの選手たちが出場した大会である。

### 2. 演技の分析

財）日本体操協会広報委員会が撮影、販売したDVDを購入し、映像化された上記対象選手のゆかの演技を技ごとに分析し、それぞれを難度、要求グループ、終末技、加点、実施技、演技価値点とし

てカウントされる技の難度とその数、A得点、B得点について一覧にした。その後、グループごとにどのような難度の技が実施され、どのような技で加点を得ているのかを抽出し考察のための資料とした。

### III. 結果

対象とした選手の演技構成、難度、要求グループ、終末技および加点については資料1～3に示した。

表2 各要求グループで実施された技とその難度および実施数

| グループ     | 技 名                    | 難 度 | 実施数 |
|----------|------------------------|-----|-----|
| グループ I   | 前後開脚座                  | A   | 2   |
|          | 脚上拳支持                  | B   | 1   |
|          | 伸腕屈伸力倒立                | C   | 1   |
|          | 下向き 1080° (以上) 転向      | C   | 5   |
|          | 水平支持から伸腕伸身力倒立          | C   | 1   |
| グループ II  | 前転とび                   | A   | 1   |
|          | 伸身前とび前転                | A   | 1   |
|          | 前方伸身宙返り                | B   | 1   |
|          | 前方かかえ込み宙返りひねり          | B   | 3   |
|          | 前方伸身宙返りひねり             | B   | 1   |
|          | 前方かかえ込み宙返り転            | C   | 3   |
|          | 前方伸身宙返り 1回ひねり          | C   | 6   |
|          | 前方伸身宙返り 3/2ひねり         | C   | 6   |
|          | 前方伸身宙返り 2回ひねり          | D   | 2   |
| グループ III | 後転とび                   | A   | 13  |
|          | 後方速伸身宙返り (テンポ宙返り)      | B   | 2   |
|          | 後方伸身宙返り 3/2ひねり         | C   | 6   |
|          | 後方伸身宙返り 2回ひねり          | C   | 3   |
|          | 後方伸身宙返り 2 1/2ひねり       | D   | 5   |
|          | 後方伸身 2回宙返り             | D   | 1   |
|          | 後方かかえ込み 2回宙返り 1回ひねり    | D   | 4   |
| グループ IV  | 後ろとびひねり前方かかえ込み宙返り      | B   | 1   |
|          | 後ろとびひねり前方伸身宙返り         | B   | 1   |
|          | 後ろとび 3/2ひねり前方かかえ込み宙返り転 | D   | 4   |
|          | 後ろとび 3/2ひねり前方伸身宙返り転    | E   | 2   |
| 終末技      | 後方伸身宙返り 2 1/2ひねり       | D   | 2   |
|          | 後方かかえ込み 2回宙返り 1回ひねり    | D   | 4   |

## 1. A得点について

演技の難度点、要求グループ、終末技、加点を加算方式で判定するA得点の最高点は、6.3(水鳥選手、中瀬選手)で、次いで、6.0(馬場選手)、5.9(富田選手、桑原選手)、5.5(塚原選手)という結果で、個人総合で優勝した富田選手のA得点は、対象選手の中では3番目であった。

## 2. B得点について

演技で実施された技の技術的・姿勢的欠点を10.00より減点方式で判定するB得点の最高点は、9.00(塚原選手)、次いで、8.85(富田選手)、8.80(中瀬選手)、8.75(水鳥選手、馬場選手)、8.70(桑原選手)という結果で、対象選手の中で最高点であった塚原選手は1.00、富田選手は1.15もの減点がなされたことになる。

## 2. 要求グループ及び難度からみた実施技

各要求グループで実施された技については、表2のとおりである。

グループIでは、全体で5つの技が実施されているが、6名中5名がC難度の技である「下向き1080°(以上)転向」を10技の一部の技として実施している。また、1名の選手がB難度の「脚上挙支持」を実施し、演技価値点としてカウントされている。

グループIIでは、全体で9つの技が実施されているが、D、C、Bの難度をもった宙返り技を連続させ、「D+B」あるいは「C+C」とすることで加点を得ている。C難度の宙返り技を3回連続で実施するシリーズの場面では、後半2つの技は、「前方伸身宙返り1回ひねり」と「前方伸身宙返り3/2ひねり」を組み合わせ、0.1の加点を6名全員が得ている。

グループIIIでは、全体で8つの技が実施されているが、「後方かかえ込み2回宙返り2回ひねり」という高難度(E難度)の技を入りの部分で実施した選手(中瀬選手)が1名いた。そして、「後方伸身宙返り3/2ひねり」と「前方伸身宙返り1回ひねり」を組み合わせ「C+C」とすることで0.1の加点を全員が得ている。したがって、6名全員が、後方系のC難度の宙返り技と前方系のC難度の宙返り技2つを連続で実施し「C+C+C」の組み合わせとし、0.2の加点を得ている。一方、A難度の技である「後転とび」の実施数が13と多いが、ほとんどが難度価値点としてカウントされていない。しかし、1名の選手(塚原選手)は、一つの「後転とび(A難度)」が難度価値点としてカウントされている。

グループVでは、全体で4つの技が実施されているが、「後ろとび3/2ひねり前方かかえ込み宙返り転(D難度)」、「後ろとび3/2ひねり前方伸身宙返り転(E難度)」のように宙返り転の技を実施することにより難度価値点を高める選手が多い。富田選手は、「後ろとび3/2ひねり前方かかえ込み宙返り」も実施しているが、B難度の技である「後ろとびひねり前方かかえ込み宙返り」も実施し0.2の難度価値点を得ている。

終末技については、グループIVに属する「後方伸身宙返り2 1/2ひねり」と「後方かかえ込み2回宙返り1回ひねり」の技を実施している。いずれの技もD難度の技であるため、全員が、終末技において0.5を得ている。

#### 4. 加点

加点については前述のとおり、後方系のC難度の宙返り技と前方系のC難度の宙返り技2つを連続で実施し「C+C+C」の組み合わせとし、0.2の加点を全員が得ている。そして、5名の選手が「後方伸身宙返り2 1/2ひねり」と前方系のB難度の技、あるいは「前方伸身宙返り2回ひねり」とB難度の技を連続で実施し、「D+B」の組み合わせ加点0.1を得ている。また、「テンポ宙返り」と「後ろとび3/2ひねり前方かえ込み宙返り転」を実施し、「B+D」の組み合わせで0.1の加点を得た選手が2名いた。

対象者6名全員が、ゆかの演技において加点を得ていたが、水鳥選手、桑原選手が0.4、富田選手、中瀬選手、馬場選手が0.3、塚原選手が0.2という結果であった。

### IV. 考察

#### 1. A得点とB得点

本研究の対象となった大会は、2006年版の新しい採点規則が適用されてから国内（世界）トップクラスの選手たちが出場する最初の大きな大会で、注目に値すると言える。つまり、10.00を超える採点が行われるというこれまでにない歴史的改訂がなされた2006年版採点規則に対し、初めて臨む大会において選手やコーチ達がどのように対応し演技をするのか、また、どのような点数が得点として出でくるのか、選手ならずとも興味深い大会と言える。

A得点については、5.5-6.3の範囲で6名の選手が演技を構成していたが、高低の差が0.8と大きく、高くとも6.3に留まっている。各選手は、今後のトレーニングにおいてA得点を挙げてくると考えられるが、2006年10月に開催された第39回世界体操競技選手権オーフス大会（デンマーク）（以下、世界選手権）の成績をみると、個人総合で優勝した楊威選手（中国）は、各種目平均が6.4を超える勢いで演技を構成している<sup>(12)</sup>、<sup>(注)</sup>。

B得点については、8.70-9.00の範囲（減点が1.30-1.00）であった。これは、対象となった大会の時点で、各選手において習熟性に欠けていた部分があったと考えられることと、日本国内のトップレベルの、しかも優秀な審判員によって新たな採点規則に準じ、厳密にチェックされた結果と推察できる。一方、選手達は今後、出来る限り減点を避けるために習熟度を上げ、安定した演技ができるようトレーニングを重ねていかなければならない。前述の世界選手権においては、B得点に関し減点が甘かったとの報道<sup>(1)</sup>もあり個人総合のB得点も高い得点が出ていた。世界では各種目におけるB得点は9.40-9.60（減点0.60-0.40）が優勝ラインと考えられる。

世界において日本の体操競技の“美しさ”に関しては評価が高い。これからも、さらに“美しさ”に磨きをかけトレーニングに励んでもらいたい。

#### 2. 値点としてカウントされる技および加点

難度点は、2.8-3.5、要求グループは全員が、2.5、加点は、0.2-0.4の範囲で演技値点を得ていた。世界選手権の優勝者を例に、難度点、要求グループ、加点を加算してA得点（演技値点）を6.4にするためには、難度点を3.5、要求グループを2.5、加点を0.4とする演技構成が求められることになる。

各選手にも不得手があり、6種目をとおし安定して高得点を獲得することは至難の業と言えるかも知れないが、世界で勝つための一つの努力目標となろう。具体的には、塚原選手のようにA難度の技が難度価値点としてカウントされることを避ける演技を構成しなければならないだろうし、B難度の宙返り技を実施する際にはD難度の宙返り技を連続させ、「B+D」あるいはその逆の組み合わせ加点を得られるような演技を構成しなければならないだろう。

さらに、「C+C+C」の組み合わせにおいて0.2の加点を得ることは、演技価値点を高めるという点で言えば有効であると考えるが、全員が同じ技を実施している点から考えると、更なる工夫が必要となるかも知れない。

## V. まとめ

本研究は、ゆかの演技を例として、2006年版採点規則が適用された初年度において、国内における現場の選手やコーチが、どのように規則に対応し、試合に臨んでいるかを明らかにし、今後のトレーニングの一助とすることを目的とした。

その結果、A得点に関し、要求グループについては、特に問題はなく構成されていたが、難度点および加点については、新たな対策の必要性が明らかとなった。具体的に言うならば今後、難度点は、 $3.5 \pm 0.1$ 、加点は、0.3-0.4となる技および演技構成が要求されるだろう。

B得点に関し、日本の選手は、これまできめ細かな“美しい”演技を心掛け、国際的にも高い評価を得てきた。今後もこの方針を貫きとおして欲しいところだが、A得点を高めるため高難度の技を演技に組み入れることで安定性や技術的に正確性を欠く可能性も考えられる<sup>(3)</sup>。そのため、選手には十分に余裕を持って試合を乗り切れる程の筋力、持久力と言った体力面の強化は必須<sup>(10),(注)</sup>と言えるだろう。

以上のことから、今後の体操競技は、A得点(=演技価値点)を高めると同時に、B得点を高める(=技術・姿勢的欠点を減らす)ためにより一層のトレーニングが必要となり、今以上に体力の強化が重要であると言える。

### ●注

筆者は、2006年10月の世界選手権大会終了後、帰国した北京オリンピック強化委員会男子本部長で日本ナショナルチームの監督である具志堅幸司氏と電話で話をする機会を得た。その際、監督は、日本チームの団体、個人総合、種目別でメダルを獲得するためには、優勝者の楊威選手(中国)との比較からA、B得点双方を高めなければならないこと、そのためには今以上に体力面を強化しなければならないことを話されていた。

### ●参考文献

- (1) 朝日新聞；朝刊スポーツ欄, 2006.10.16
- (2) 朝日新聞；朝刊スポーツ欄, 2006.10.17
- (3) 朝日新聞；朝刊スポーツ欄, 2006.10.19
- (4) 朝日新聞；朝刊スポーツ欄, 2006.10.21
- (5) 朝日新聞；朝刊スポーツ欄, 2006.10.23

- (6) 男子体操競技委員会研究部；2006年前半の競技会における新採点規則への対応状況，研究部報97, pp.1-36, 2006
- (7) 遠藤幸一；遠藤幸一の目，朝日新聞朝刊スポーツ欄，2006.10.19
- (8) 北海道新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.17
- (9) 北海道新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.19
- (10) 毎日新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.16
- (11) 每日新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.17
- (12) 每日新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.19
- (13) 每日新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.21
- (14) 每日新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.23
- (15) 日本体操協会審判委員会体操競技男子部；2006年版男子採点規則第2版，日本体操協会，2006
- (16) 日本体操協会；男子体操競技情報10号, pp.10-16, 2005
- (17) 日本体操協会；男子体操競技情報11号, pp.2-8, 2006
- (18) 日本体操協会；男子体操競技情報12号, 2006
- (19) 日本体操協会；男子体操競技情報13号, 2007
- (20) 土屋 純；2006年版男子採点規則への対応，研究部報95・96合併号, pp.36-40, 2006
- (21) 讀賣新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.16
- (22) 讀賣新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.19
- (23) 讀賣新聞；朝刊スポーツ欄，2006.10.21

#### ●参考メディア

日本体操協会総務委員会広報部；第45回N H K杯 兼 第39回世界体操競技選手権大会日本代表決定競技会 兼 第15回  
アジア競技大会日本代表決定競技会 2日目 DVD, 2006

## 資料1 ゆかの演技構成（個人総合1～2位）

| 選手名  | 水鳥 寿思                 | 演技順     | 技   | 名   | 難度  | RG   | 加点     |
|------|-----------------------|---------|-----|-----|-----|------|--------|
| 1    | 前方伸身宙返り 2回ひねり         | D       | II  |     |     |      |        |
| 2    | 前方宙返りひねり              | B       | II  | 0.1 |     |      |        |
| 3    | ロンダード                 | -       |     |     |     |      |        |
| 4    | 後方伸身宙返り 3/2ひねり        | C       | III |     |     |      |        |
| 5    | 前方伸身宙返り 1回ひねり         | C       | II  | 0.1 |     |      |        |
| 6    | 前方伸身宙返り 3/2ひねり        | C       | II  | 0.1 |     |      |        |
| 7    | ロンダード                 | -       |     |     |     |      |        |
| 8    | 後ろとび3/2ひねり前方伸身宙返り転    | E       | IV  |     |     |      |        |
| 9    | ロンダード                 | -       |     |     |     |      |        |
| 10   | 後転とび                  | A       | III |     |     |      |        |
| 11   | 後方伸身宙返り 2回ひねり         | C       | III |     |     |      |        |
| 12   | 下向き1080°（以上）転向        | C       | I   |     |     |      |        |
| 13   | ロンダード                 | -       |     |     |     |      |        |
| 14   | 後方速伸身宙返り（テンボ宙返り）      | B       | III |     |     |      |        |
| 15   | 後ろとび3/2ひねり前方かかえ込み宙返り転 | D       | IV  | 0.1 |     |      |        |
| 16   | ロンダード                 | -       |     |     |     |      |        |
| 17   | 後転とび                  | A       | III |     |     |      |        |
|      |                       |         |     |     |     |      |        |
|      |                       |         |     |     |     |      |        |
| 終末技  | 後方伸身宙返り 21/2ひねり       | D       | III |     |     |      |        |
| 難 度  | A B C D E F           | 難度点     | RG  | 加点  | A得点 | B得点  | 決定点    |
| 演技技数 | 2 2 5 3 1             | 3.4     | 2.5 | 0.4 | 6.3 | 8.75 | 15.050 |
|      | カウント技数                | 1 5 3 1 |     |     |     |      |        |

資料2 ゆかの演技構成（個人総合3～4位）

| 選手名 | 中瀬 隼也 | 技<br>名 | 難度 | RG | 加点 |
|-----|-------|--------|----|----|----|
|-----|-------|--------|----|----|----|

|        |                    |             |          |        |             |
|--------|--------------------|-------------|----------|--------|-------------|
| 演技順    |                    |             |          |        |             |
| 1      | ロンダード              | -           |          |        |             |
| 2      | 後転とび               | A           | III      |        |             |
| 3      | 後方かえ込み2回宙返り2回ひねり   | E           | III      |        |             |
| 4      | ロンダード              | -           |          |        |             |
| 5      | 後方伸身宙返り3/2ひねり      | C           | III      |        |             |
| 6      | 前方伸身宙返り1回ひねり       | C           | II       | 0.1    |             |
| 7      | 前方伸身宙返り3/2ひねり      | C           | II       | 0.1    |             |
| 8      | ロンダード              | -           |          |        |             |
| 9      | 後転とび               | A           | III      |        |             |
| 10     | 後ろとび3/2ひねり前方伸身宙返り転 | E           | IV       |        |             |
| 11     | ロンダード              | -           |          |        |             |
| 12     | 後方伸身宙返り21/2ひねり     | D           | III      |        |             |
| 13     | 前方宙返りひねり           | B           | II       | 0.1    |             |
| 14     | 前方かえ込み宙返り転         | C           | II       |        |             |
| 15     | 下向き1080°(以上)転向     | C           | I        |        |             |
| 16     | ロンダード              | -           |          |        |             |
| 17     | 後転とび               | A           | III      |        |             |
| 終末技    | 後方かえ込み2回宙返り1回ひねり   | D           | III      |        |             |
| 難 度    | A B C D E F        | 難度点         | RG       | 加点     | A得点 B得点 決定点 |
| 演技技数   | 3 1 5 2 2          | 3.5 2.5 0.3 | 6.3 8.80 | 15.100 | 3 2 5 2     |
| カウント技数 | 1 5 2 2            |             |          |        | 1 2 5 2     |
|        |                    |             |          |        | 2.8 2.5 0.2 |
|        |                    |             |          |        | 5.5 9.00    |
|        |                    |             |          |        | 14.500      |

資料3 ゆかの演技構成（個人総合5~6位）

※ 表は、2006年前半の競技会における新採点規則への対応（研究部報97, 2006）を参照し、筆者一部改編

## ●英文タイトル

The Construction of an Exercise on Men's Gymnastics  
— A Case of Floor Exercise —

## ●要約

The purpose of this study is to survey the way how Japanese coaches and gymnasts faced to the competition and corresponded to Code of points of 2006 edition in the first year when it applied. I hope this survey is to help the coaches and gymnasts for their training.

As a result of this study, I come to the conclusion that to achieve good results, the construction of an exercise that reaches 6.4 for A score (Difficulty 3.5, Element Group and Dismount Requirements 2.5, Connection Bonus Points 0.4) is required, and to avoid getting points deducted and keep the points more than 9.4 for B score (0.6 points deducted) is also required.

In addition, to raise A and B score, strengthening the physical strength is more important than now.