

2025 年版採点規則 ヘルプデスク

2026年 3月 10 日版

<団体>

Q1 「団体競技の徒手系難度は、5名全員が実施した場合に難度を採用する」と記載されておりますが、4名での団体の場合、徒手系難度の採用は0(ゼロ)となるという解釈でよろしいでしょうか。

A 4名の場合、徒手系難度はとれません。

Q2 バランスや倒立で一人がふらついた場合は、難度認定されませんか？

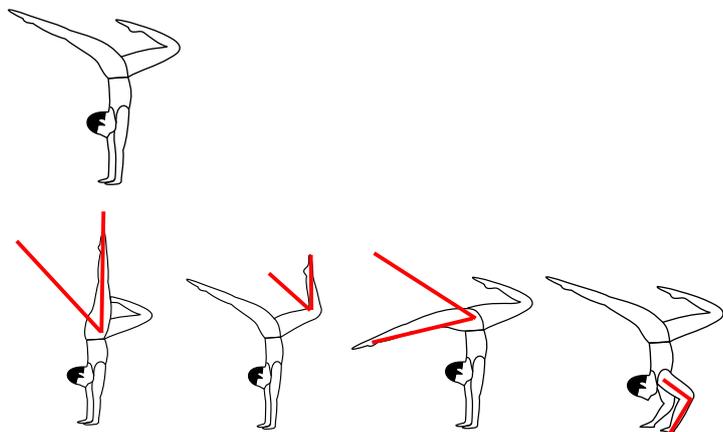
A ふらついても2秒の静止が見られれば認定されます。

倒立の難度の認定条件は以下の通りです。

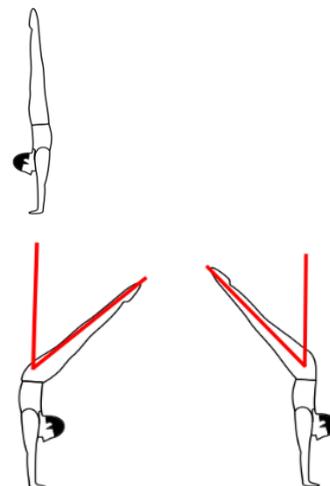
- ・全員同時2秒以上静止をしていること
- ・静止とは手の位置が動かず2秒以上止めており、体の形が大幅に変わらないこと
(足の位置45度以内、肘曲がり90度以内を同じ形とする)

<体の形が変わる許容範囲の例>

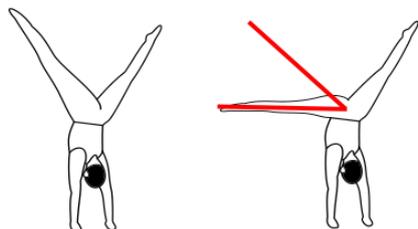
鹿倒立



閉脚倒立



開脚倒立



Q3 組運動の飛ばし技で転回系を行った場合は、その飛ばされた転回系の難度を採用するという
ことですが、飛ばされた人が宙返りを含まないひねりを行った場合は評価されませんか？

A 難度はありませんが、評価はされます。

2025年版より基本的には組体操の難度を廃止しました。ただし組体操の評価は(A)審判でその内容を判定することになりました。難しさだけでなく、組合せの工夫があるものや複合的なものが高評価につながります。

Q4 団体競技の競技者の登録は8名とありますが、出場選手5名に対して補欠が3名ということですか？

A (公財)日本体操協会の大会では登録された8名はすべて選手扱いです。

登録人数は要項によって変更することがあります。また、高体連の大会と国民スポーツ大会はそれぞれ違う決まりがあります。大会要項をよく見て確認してください。

Q5 ダイビング前転を宙返りで交差するとき、前転の上を飛び越えた場合の難度は何になりますか？

A B 難度になります。

ダイビング前転は前転の終わりまでが転回扱いになりますが、転回系と転回系の交差技は、空中局面を飛び越えなければ、転回系の交差としての難度認定はされません。したがってダイビング前転の手をつくまでに飛び越える側が踏み切って越えれば C 難度になります。

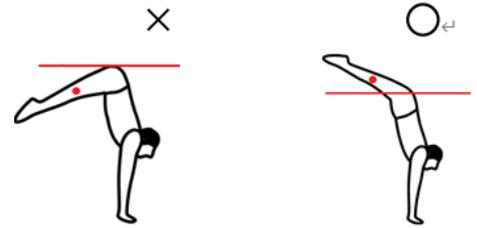
Q6 バク転-テンポ-バク転-1回半ひねりはD難度ですが、これを5人同時で行った場合に、同一難度に対する加点は5人同時に行っているのがE難度として0.2の加点になるのか、各自がD難度になるので0.1になるのかどちらが正しいのでしょうか？

A 0.1 になります。

同一難度に対する加点は、それぞれがどの難度を行ったかで判定します。同じ転回技に対する加点でD難度以上を行った場合の加点は5人同時で格上げになったものに対して採用します。

Q7 倒立の要素はどの段階で認定されますか？

A 倒立の要素認定条件は、両手または片手で支持するもので、肩が手首のおおよそ垂直上にあり、両膝が足の付け根よりも上であることです。



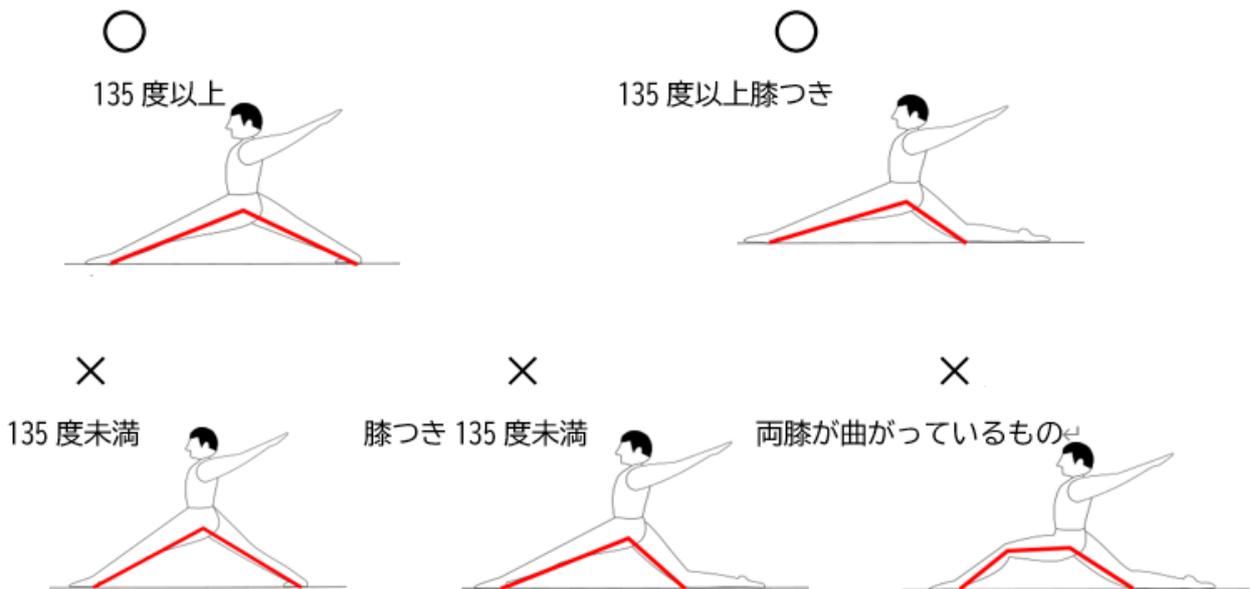
同様に柔軟・バランスの要素認定条件は次の通りです。

<柔軟>

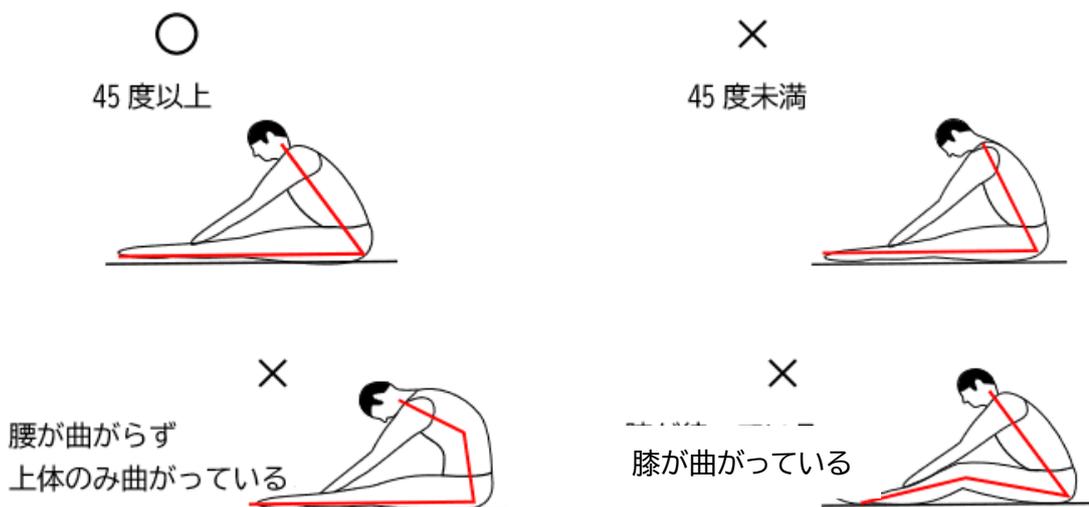
- ・座位または臥位で股関節開脚や体の前屈をするものを柔軟とする
- ・前後開脚は 135 度以上開いたところで柔軟とする。また前屈は上体を 45 度以上曲げたものとする

<要素の認否の例>

前後開脚



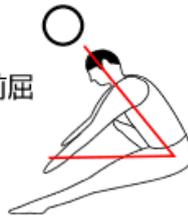
前屈



左右開脚前屈



45度以上前屈

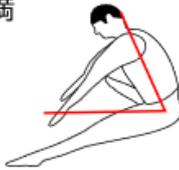


×

×

×

45度未満



45度以上でも
膝が曲がっているもの



腰が曲がらず
上体のみ曲がっている



左右開脚座、又は前後開脚座 仰臥位

○



×

膝が明らかに曲がっているもの



<バランス>

- ・片足支持で上体と下肢が水平を越えて静止するもの

倒立・柔軟・バランスの要素は、静止時間に関わらず上記の形になったところで認定されます。ただし2秒以上の静止がなかった場合は難度の認定はされません。また、静止時間が短かった場合は実施で減点されます。

Q8 鹿倒立で曲げている方の膝が足の付け根より低かった場合は要素として認められますか？

A 原則として認められません。

ただし一度足の付け根より上がり、その後低い位置になったものは、倒立が一度成立しているため、要素は認められ、その後の形が変わったことについて判定されるため、大きく崩れなければ要素も難度も認定されます。

Q9 前後開脚柔軟で135度の開脚を満たせば要素として認められますが、膝が曲がっていた場合は実施で減点されますか？

A もちろん減点されます。

今回の変更で要素の認定条件を明記しましたが、これはあくまでも要素の認定であって、新体操の目指す美しさの部分とは別問題です。美しくないものやそろっていないものは当然実施で減点されます。

Q10 伸腕力倒立(伸肘倒立)の際、膝を曲げてあげても難度は取ってもらえますか？

A 伸腕力倒立としての難度は取りません。

伸腕力倒立は倒立の要素が成立するまでは、腕も膝も伸ばしていなければなりません。例えば伸腕力倒立から鹿倒立にする場合は、両膝が足の付け根を越えてから鹿の形を作らなければ、伸腕力倒立の難度は取ることができません。

<個人>

Q1 クラブで1回目に背面投げ、2回目に前投げと背面投げを2本同時に投げた場合、2回目の背面投げの加点は取れますか？

A 同じ投げ方の場合取れません

投げ方が同じであれば、同じ技として扱います。1回目を背面で1本投げ、2回目に背面で2本投げをした場合も同様に取れません。

Q2 個人で1回目の投げを背面で投げ2回前転キャッチ、2回目の投げを前投げ2回前転キャッチをした場合は同じ技になりますか？

A 同じ技として扱います。

Q3 投げタンブリングの定義を教えてください。

A 投げてから受けるまでの間に転回を行ったもの、転回中に投げたもの、転回中に受けたものを投げタンブリングとして扱います。

Q4 ロープでの跳びを鹿の形で実施した場合形が変わったことになりますか？

A 別の形として扱います

体の形が変わるものの例として、かかえ込み、伸身、屈伸、片足曲げ(鹿)などがあります。

Q5 個人競技で宙返り1回半ひねり直接前宙(C-B=D)をしたあと、違う場面で宙返り1回半ひねり直接前宙からロンダードダイビング前宙(C-B-A-B)をしようと思ったがロンダードで終わってしまった場合(C-B-A)、2回目に行った宙返り1回半ひねり前宙は難度として数えられますか？

A 認められます

同じ転回系かどうかは、転回の部分だけで判断します。質問にあった例では最後にロンダードで終わっているので、別のものになったと判断します。仮に最後のロンダードが側転になった場合は、その前の宙返り1回半ひねり直接前宙までになりますので、同じ技になり不採用になります。

Q6 投げタンブリングは受けが成功しないと要素に数えられませんか？

A 落としても要素はカウントされます。

難度は受けが成功してカウント、要素はスティックの「左投げ左受け」「右投げ右受け」以外はチャレンジしたらカウントされます

Q7 例えば前宙前宙のように1つの転回で同じ技を繰り返した場合、2回目の技は難度認定されますか？

A BBの転回でC難度として認められます。

1つのシリーズ単位で考えて、まったく同じ場合は難度認定しないということです。

Q8 個人の体の大きい2部位を経過する手具操作について、部位の分類を教えてください。

A 右上肢、左上肢、右下肢、左下肢、胴体、頭(首含む)を指します。

Q9 P37 スティックの要求要素「③ 1.2 を含む転回系の投げ受け」とありますが、右投げ左受けをした場合はこれには該当しませんか？

A 該当します

Q10 転回系をA難度でつなぐ際に手具をまわさないと 0.1 減点とありますが、ドライブ(回さない)～ロンダート(回さない)～ダイビング前宙(回す)の場合、減点はどうなりますか？

A A 審判から 0.2減点 E 審判による減点 0.1 です

基本的に宙返りでは操作をすることを前提にしています。操作とは回しに限らず、持ち替えや足やわきに挟むなども含まれ、1 つでも操作があれば減点されません。

Q11 転回中の操作で、1回目を右手で回し、2回目を左手で回した場合は2種類の操作になりますか？

A なりません

転回系の手具操作の種類は、回す、持ち替える、叩く、投げるなどの種類があります。回しの場合、右手の回しと左手の回しは同じ扱いになります。

手具操作の分類例

同じ分類	片手回し と 両手回し
	右手回し と 左手回し
	手具の中心を持って回すもの と 端を持って回すもの
	ロープの片手回し と ロープの中央を持って左右の手でそれぞれ回し
違う分類	片手で1本回し と 片手で2本回し (リングで2本がバラバラに回るものやクラブを1本状態にして回すもの)
	ロープの片手回し と 両手に持って跳びながら回すもの
	ロープの片手回し と ロープを1本状態にして8の字回し

Q12 手具を手以外に触れていれば、上肢以外の手具操作になりますか？

A 状況によります

上肢以外の操作は、上肢以外で手具の動きに変化を与えたものが対象になります。したがって静止している手具に触れるだけでは対象になりません。スティックの操作で、エンジェルなどは、操作の仕方や見える向きによっては、変化を与えているかどうかは明確でないものがあります。明らかに変化を与えていると見受けられるもののみ対象としてください。

Q13 上肢以外の操作を2回以上入れていれば減点されないということですが、同じ種類の操作でもよいのでしょうか？

A 同じ操作でも2回に数えられます。

Q14 手放し操作について、ロープでエシャップを2回続けて行う技で、1回目でロープの中央辺りをつかみ、すぐに離し2回目のエシャップをした場合、手放し操作の2回分に該当しますか？

A 該当します

Q15 体の大きい2部位を経過する手具操作について、3部位を経過する操作であれば1回入っていればよいですか？

A 2部位経過の場合2回、3部位経過の場合は1回で減点はなくなります。

この際の2部位または3部位は、繋がった異なる部位(Q8 参照)を連続して経過するものとして扱います。ただし右手⇄左手は対象外とします。

Q16 ロープを左右の手で両端を保持したから片方の端を放しただけで、手放し操作になりますか？

A なりません。

ロープの手放し操作は、両手が離れたものと、片手を放し場合では、エシャッペなどのようにそのロープに操作を加えたものだけです。操作をしているかどうか分かりにくいものは、手放し操作としては認定されません。

Q17 2部位の操作と上肢以外の操作は兼ねることができますか。

A 兼ねてとることができます。

Q18 ロンダードから1回半ひねり側宙をしようとしたところ、側宙で手をついて側転になってしまいました。その側転際に手具を回していた場合、徒手系難度として数えられますか？

A 徒手系A難度で数えられます。

Q19 ロンダード→ドライブ→ロンダード→宙返りを行ったとき、初めのロンダードで手具を回していればつなぎの転回中の操作として扱われますか？

A なりません

つなぎの転回中の操作とは、B難度以上の転回とB難度以上の転回をつなぐA難度の転回で操作した場合のことを指します。

Q20 1つ目の投げで3シエネ、2つ目の投げで同じ3シエネから受けと同時に背面で連続投げをした場合の難度と加点の扱いを教えてください。

A 1つ目の投げのD難度は採用、2つ目の投げのD難度は同じ内容なので不採用ですが、背面投げと連続投げは採用されます。

不採用になった技は難度としてカウントしないだけで、行わなかったことにするというものではありません。

Q21 一つ目の投げで4シエネ2つ目の投げで2シエネ+手を上げた2シエネ、3つ目の投げで手を上げた4シエネをした場合どの技が不採用になるか教えてください。

A 1つ目の投げのE難度は採用、2つ目の投げのE難度は同じ内容があるので不採用、3つ目の投げは採用されます。

2シエネ+手を上げた2シエネは、普通の4シエネとも手を上げた4シエネとも同じ技として扱われます。

Q22 1つ目の投げで前宙をしてキャッチ、その後手具を持ったまま前宙をした場合と、初めに手具を持って前宙をし、その後投げて前宙をしたキャッチした場合の難度の取り方について教えてください。

A どちらもC難度です。

手具を持っての前宙と手具を投げての前宙は、同じ前宙を行ったという扱いで、どちらかが不採用になります。技の採用・不採用は難度の高いものから採用しますので、この場合はどちらもC難度になります。

例

1つ目の技	2つ目の技		1つ目の技	2つ目の技
前宙	前宙	→	採用B	不採用
投げ前宙	前宙	→	採用C	不採用
前宙	投げ前宙	→	不採用	採用C
前宙	投げ前宙前転	→	不採用	採用C
投げ前宙前転	前宙	→	採用C	不採用

Q23 投げて前宙+3前転でキャッチをした場合の難度を教えてください。

A E難度になります。

2026年の改定で投げ受けの中に転回系と徒手系が含まれているものの扱いが変わりました。転回系難度と徒手系難度(投げの中で行う転回系を除いた徒手系の動きの数によるもの)のどちらか高いほうの難度を転回系難度として採用します。この質問の場合は投げ受けの間に3前転をしているためE難度を転回系として採用します。

技			分類			難度
投げ	前宙前転	キャッチ	転回系	前宙	C難度	転回系C難度
			徒手系	前転	B難度	
投げ	前宙前転前転	キャッチ	転回系	前宙	C難度	転回系C難度
			徒手系	前転前転	C難度	
投げ	前宙前転前転	失敗	転回系	前宙	B難度	転回系B難度
			徒手系	前転前転	なし	
投げ	前宙前転前転前転	キャッチ	転回系	前宙	C難度	転回系E難度
			徒手系	前転前転前転	E難度	
投げ	転回3シエネ	キャッチ	転回系	転回	B難度	転回系D難度
			徒手系	3シエネ	D難度	

Q24 投げて転回系をするものは、投げの回数にカウントされますか？

A 投げと転回系の両方でカウントされます。

Q25 通常のシエネターンと片足軸のまま回るピボットターンは別の技として扱われますか？

A 立位で行うターンは、基本的に同じものとして扱います。

今回のシエネターンの制限は、投げている間の動きがほとんどシエネターンになってきており、動きのバリエーションが偏ってきていることを修正するためのものですので、タイプの違う動きを取り入れることをお勧めします。

Q26 縦軸の3動作でE難度になるということですが、側転やもぐり回転、バク転なども含まれますか？

A 認められます。

バリエーションとして側転前転前転やもぐり回転2回から前転なども対象の技となります。

Q27 投げてシエネ2回から前転と投げて前転してからシエネ2回は同じ技になりますか？

A 同じ技として扱います。

Q28 シエネシエネ前転と片手を上げたシエネを2回と前転をした場合、最後の前転が同じなので同じ技になりますか？

A 違う技として扱います。

Q29 リングを横に投げて反対のリングを使って床で押さえる技と、リングを縦に投げて、反対のリングと足で、投げたリングで挟んで押さえる技は、同じ加点の分類として扱われますか？

A 別物として扱います。

Q30 シェネをしている途中にリングを足に入れたら、手以外の操作になりますか？

A その状況によります。

リングを入れた足が、そのリングに力を加えて回っていたり、何らかの操作がされていたりすれば手以外の操作になります。何も変化が見られない場合は操作にはなりません。

Q31 ジュニアで投げを 6 回行った場合、6 回目の投げ受けの難度や要素として採用されますか？

A 採用されません

6 回目以降の技は、要素・難度ともにカウントされず、さらに投げの回数が多かった分について減点されます。

今まではスティックの演技において左投げ受けを落下した場合、どこかでやり直すのが一般的でした。しかし今後は、投げ回数が規定を超える場合、やり直しを行うとさらに減点の対象となります。

Q32 手具をもう一方の手具で操作するのは上肢以外の手具操作になりますか？またそうなる場合、手具での投げ受けは操作に入りますか？

A もう一方の手具を上肢でコントロールしていた場合は、上肢の操作となるため「上肢以外の操作」にはなりません。また、手具を使つての投げ受けに関しては、「上肢以外の操作」とはなりません。が、投げ受けの加点要素としては扱われます。

Q33 転回中にロープを保持している状態から端を離した場合、手具操作になりますか？またリングを保持しているところから離す→回すという操作は操作 2 回分(2 種類)になりますか？

A 状況によります

手具操作とはあくまでも演技者が意図して操作したものを指します。手からたまたま離れたものは操作ではなく、ミスと判断しますが、ミスと見えない場合があるのでその状況によって審判が判断することになります。

リングの例の場合、離す動作が明確に見えれば操作として扱われ回せば2種類の操作になります。

Q34 投げてジャンプ 2 回転して受けた場合の難度は何ですか？また 2 シェネと同じ技になりますか？

A C 難度でシェネとは別の技として扱います。

投げてジャンプ 2 回転は B 難度の操作になりますが、徒手系で 2 回転していることを優先して採用し C 難度として扱います。また跳躍技なのでシェネターンとは別物として扱います。

Q35 片手を上に挙げ、その手(肩)と首でクラブを挟み、そのまま挙げた手を降ろしながらその腕を転がした場合、2 部位の操作になりますか？

参考動画

A なりません。

この例の場合、肩から腕を転がり落ちているので腕のみの 1 部位として扱います。



<その他、共通項目>

Q1 連続した転回で C→A→D は E ですが、C→A→A→D でもE難度になりますか？

A E難度になります。

A難度を複数回続けてもA難度扱いです。

Q2 現行の技ですでにジュニアでもE難度が行われています。今後F難度を設定する可能性はありますか？

A 状況に合わせて検討して行く予定です。

Q3 前宙や前方倒立回転はどこからがタンブリングの扱いになりますか？

A 宙返り系は蹴った後、倒立回転跳び系は重心を倒し回転が始まるところが転回になります。

ただし団体競技での転回の繋ぎは助走も転回系の一部として扱います

Q4 小さな大会で審判の人数がそろわない場合は、どのように編成すればよいですか？

A それぞれで行いやすい方法に変更してください。

従来の審判では、DとAを併せて見ていたので、十分可能かと考えていますが、難度の見落としはできないので、申告書を使用するか、動画で見直すなどの工夫が必要になると思います。どちらにしても、開催現場が最もやりやすい方法をとっていただきたいと思います。

Q5 ジュニアルールでテンポ-バク転-バク転-伸身宙返りをした場合の難度を教えてください

A シニアルールでは B-A-B の転回なのでC難度ですが、ジュニアルールではバク転-伸身宙返りがC難度となるため、B-A-C の転回となりD難度になります。

したがってこれを団体で5人同時に実施すると1ランク格上げのE難度となり、さらに加点は「5人同時によるD難度加点 0.1」「4連続の転回でD難度 0.3」「同時足の裏着地 0.2」の合計 0.6 となります。

Q6 演技の退場は競技面のどこから出てもよいですか？

A 特に決まりはありませんが、できるだけアップスペースに近い面から出て頂けると競技運営上助かります。

Q7 きりもみや、きりもみ転回は宙返りとしてカウントされるというのは本当ですか？

A 本当です

採点規則集 P51 3.6.2.4 の宙返りの連続についての注釈に記載されている通り、伸身前とび1回ひねり前転(俗称きりもみ)と前とび1回ひねり前転とび(俗称きりもみ転回)は、宙返りの連続で行った場合に宙返りと同様の扱いをすることになっています。

2025 年ルール変更説明動画リンク

<https://x.gd/CfdME>

