

# 2022年度 新体操 U-12 テスト内容について

---

今年度より各県・各ブロック統一で、以下のテストを行って選手選考をしています

## FIG 年齢別育成・競技プログラム【身体能力テスト】

FIG 年齢別育成・競技プログラム教本 P.42～P.53

参考動画 QR コード P.3

QR コードはこちら↓

<https://www.jpn-gym.or.jp/wp-content/uploads/2019/07/e1a6e097436964285b45cad44e6e28e6.pdf>

**テスト内容は基本教本の内容、QR コードを参考に実施する。**

※一部教本と QR コードの測定の仕方に差があるものがありましたので、以下の説明・補足にも必ず目を通してください。

FIG 年齢別育成・競技プログラム教本 P35 プレジュニア期(HP3)個人演技[フープ]

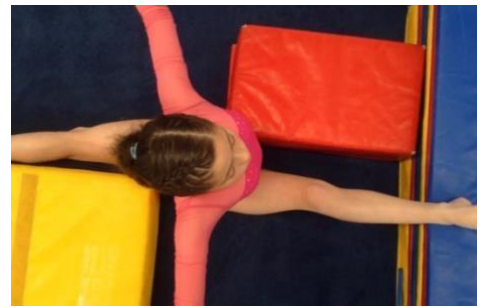
<https://youtu.be/K3mqc5LM63A>



※ 午前中のテスト結果、上位〇〇名の選手には上記の個人演技(フープ)を実施して頂きますので、覚えてくるようにして下さい。

## <柔軟性>

### ① 前後開脚（スピリット）

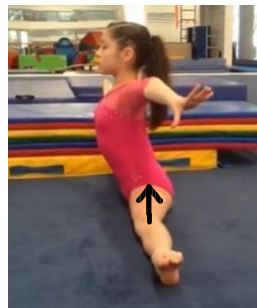


足を直角にするマットがない場合は**柔軟評価ガイドラインの前後開脚**◎を参考に骨盤を真っ直ぐにした状態で実施する。

足の高さを調整するマットがなかった場合は、骨盤がずれないことに注意しながら、後ろ足の付け根が浮かない所まで計測スタッフが持ち上げ、姿勢を崩さずキープできた高さを計測する（イラスト参考に）※その際、腕は T の字を保つ



### ② 左右開脚（スピリット）



左右の脚は 180 度開脚した状態測

膝の向きが真上を向いたまま行うこと

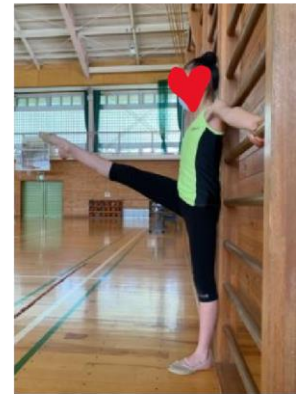
足の高さを調整するマットがなかった場合は、骨盤や上体が崩れないことに注意しながら、上げていない側の足の付け根が浮かない所まで計測スタッフが持ち上げ、キープできた高さを計測する（イラスト参考）※その際、腕は T の字を保つ



### ③脚を前に上げるー左右



↑ × 背中が柱から離れている × ↑



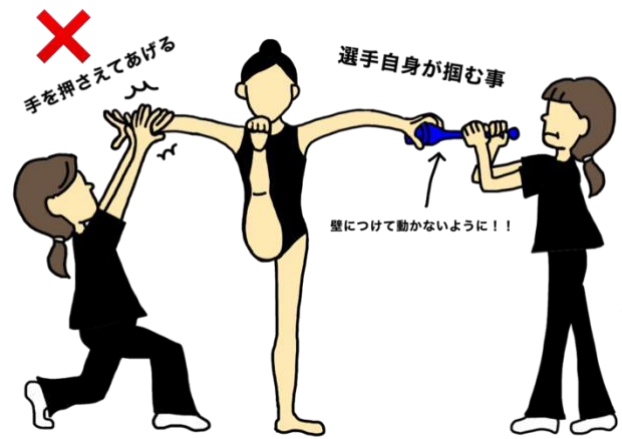
↑ 背中がついている ○

### 腕の位置は肩の高さで統一

壁で実施の場合、何も掴まるものがない状態で

背中を壁につけて脚を上げるのは難しい。

その場合は左右に選手が掴まれるようスタッフを置くなど工夫する



### ④ブリッジ (今回は行いません。関東ブロックでは行います)



スタート時は寝た状態で耳の横に手をつく



膝を伸ばしたブリッジ (足を手の近くに動かして肩を入れた状態を作る)

**腰椎よりも肩の柔軟性**をチェックする (頭を背中の方に上げず、顎を引いた状態のブリッジをする)

手の向きは手の指が足の方を向くようにする(QRコード動画のやり方を参考)

## ブリッジ評価表

質の評価…両腕・両脚がまっすぐであること。腰椎よりも肩の柔軟性があること。5秒間静止する。

	1点	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	不十分			十分			良い			完璧
膝が伸ばせる										
	肩が入らない 脚が閉じられない ブリッジの山が低い	肩が入らない 脚は揃えられるが ブリッジの山が低い	肩が入らない 脚が閉じられない	肩が入らない 脚を揃えて伸ばせるが 腰椎の過度な柔軟性	肩が入らない 脚を揃えて膝を伸ばせる	肩に角度がない 脚が閉じられない	肩に角度がない 脚を揃えて伸ばせる	肩は入っている 脚が閉じられない	あと少しで完璧	肩が入っている (胸が使っている) 脚を揃えて伸ばせる
膝が微妙に曲がる										
	肩が入らない 脚が閉じられない 膝が微妙に曲がる		肩が入らない 脚は閉じているが 膝が微妙に曲がる		肩に角度がない 脚は閉じているが 膝が微妙に曲がる	肩に角度がない 脚は閉じているが 膝が微妙に曲がる	肩は入っている 脚は閉じられない 膝が微妙に曲がる	肩は入っている 脚は閉じているが 膝が微妙に曲がる		

<0点>

肘が伸びていない  
肩が入らない  
膝が伸ばせない  
脚が全く閉じられない

注意：評価対象外<0点>

頭を上げてのブリッジは  
評価対象外とする

この表にない形の場合、  
腰椎の過度な柔軟性、肩の左右前後の歪み、頭が上がり気味  
…1項目につき1つずつランクを下げる

## ⑤ 立位体前屈（今回は行いません。関東ブロックでは行います）



つま先は台の先に合わせる



脚はまっすぐ（膝が曲がらないように）



持つ手は肩幅分あける（肘は伸ばす）

＜計測箇所＞

足裏～掴んでいる棒の下部まで

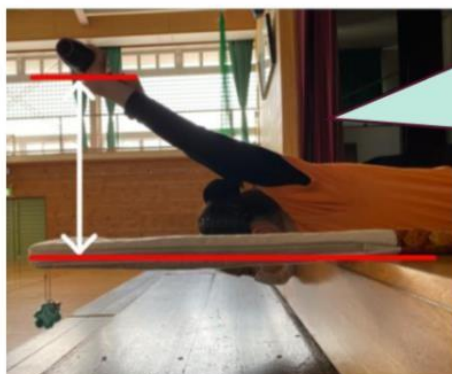




## ⑥ 伏臥上体反らし（肩）



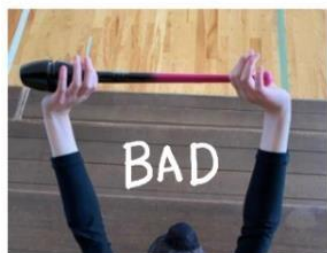
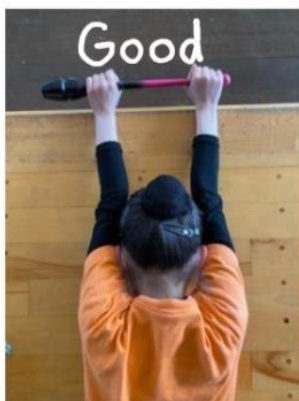
QRコード動画では床上に寝て行なっていますが、  
教本通り高さのあるところに寝て  
頭を垂らした状態で行うようにしてください



<計測箇所>

ステージ上面～  
持っている棒の下部

スタート位置（頭を垂らし、顎に乗っている台の側面につける）



棒を握る手は肩幅で真っ直ぐ握る

手の平は下向き



↑まっすぐ○



↑肘が外れる×

## ⑦ バランステスト



9～10歳



11～12歳

<計測方法> ※左右の平均を記録

ドゥミポアントが**十分高く安定してから**計測開始する  
1歩動く、大きく揺れる、ドゥミポアントの高さがなくな  
った時点で計測終了

※年齢に応じて計測する形が異なります（計測日の年齢）

## <強さ、パワーと持久力>

### ① 立ち幅跳び



踵から指先までを計測（手の先が到達点となる）



助走をつけず立った姿勢から飛躍



#### <計測地点>

着地地点（踏切地点から一番近い体の部位）が到達点から何センチかを計測

### ② 20 メートル短距離走

年齢別教本（英語版）に QR コード動画が追加されていたので、載せておきます



#### <計測>

計測者が2人いて平均が望ましい  
小数点第一位までを計測

### ③ 上体起こし（腹筋）



テニスボールを膝で挟み、腕は胸の前でクロスする



肘が毎回太腿に触れるように



計測中、肩は床に触れない

肘が太腿に触れた回数を計測



#### ④ 蹴り上げ倒立

倒立の形で何秒間静止できるかを計測する。



全身を伸ばして蹴り上げる。頭を両腕の間に入れ、倒立。（倒立の形が見えてから計測）

クオリティ価値は 3.0 以上を保つこと。クオリティが下がったら計測を止める。

（クオリティ価値については年齢別教本 P.58 をお読みください）

#### ⑤ 伏臥上体反らし



手を上げて寝た状態からスタート



手を使わず上体をあげる（腕は耳の横、手のひらは外向き）

<計測方法>

5 秒間静止できた位置の  
形を評価する

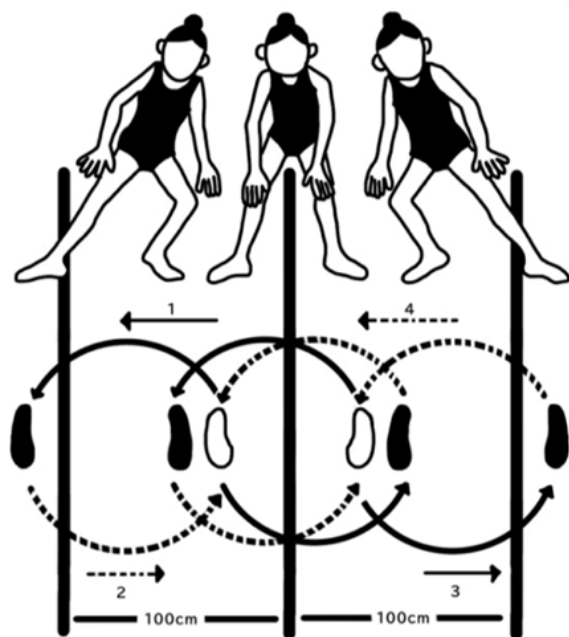


脚の開きは肩幅まで（それ以上の開きは不可）



↑脚を開きすぎている×

⑥ (持久力とスピードのテスト) 反復横跳び ←2022 年度はスキップではなく反復横跳びに変更



100cm 間隔の 3 本のラインを用意

20 秒間

2 回計測

※続けて 2 回やらない

※良い方の記録をとる

<方法>

真ん中のラインをまたいで立ち、『はじめ』の合図で右側のラインを踏むか超すまでサイドステップし(ジャンプをしてはならない)、次に真ん中のラインに戻り、さらに左側のラインを超すか踏むまでサイドステップをする。

<柔軟性追加>

U-12 柔軟評価ガイドラインを参考に、甲とパンシエのテストを実施

	◎	○	△
甲			
	つま先が床につく	つま先は床に付けられないが、スネと甲が同等の高さである	甲がスネよりも高い
パンシエ			
	軸足が外旋した状態で 180 度以上の開脚ができる	軸足が外旋した状態では開脚が 180 度にやや満たない	軸足が外旋した状態では、開脚が 180 度に全く達しない

◎はつま先が

あと少しで床につく

も含む

<手を置く位置>

手と手の幅は肩幅

