

## 第 10 章 体操競技

スペシャルオリンピックス(SO)の体操競技は、全てスペシャルオリンピックス公式スポーツルールに従うものとする。国際的なスポーツプログラムとして、スペシャルオリンピックスは国際体操競技連盟 (FIG) および国内競技団体 (NGB) の競技規則を基にこれらのルールを定めた。FIG 規則がスペシャルオリンピックス公式スポーツルールと矛盾する場合、スペシャルオリンピックス公式スポーツルールが優先して適用される。ここに記載される規定演技は、2011 年まで有効となる。

環軸椎不安定性の診断を受けたことがあるダウン症のアスリートは体操競技の参加は認められない。

### セクション A - 公式種目

#### 1 . 男女共通種目 (レベル A のみ)

(地区およびブロック大会 / ナショナルゲームのみ)

- a. 跳馬
- b. 幅の広い平均台
- c. ゆか
- d. タンプリング
- e. シングルバー
- f. 個人総合 (全 5 種目の合計得点で競技する)

#### 2 . 男子種目 (レベル , , )

- a. ゆか
- b. あん馬
- c. つり輪
- d. 跳馬
- e. 平行棒
- f. 鉄棒
- g. 個人総合 (全 6 種目の合計得点で競技する)

#### 3 . 女子種目 (レベル , , )

- a. 跳馬
- b. 段違い平行棒
- c. 平均台
- d. ゆか
- e. 個人総合 (全 4 種目の合計得点で競技する)

4. アスリートは男女ともに同レベル内で全種目（個人総合）に出場することができるが、“スペシャリスト”として1種目か2種目、またはそれ以上の種目（全種目でない）での種目別に出場することもできる。
5. 競技会における演技の順番について
  - a. 男子体操競技の演技順：ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒。  
競技会では、アスリートはどの種目から競技（演技）を開始してもよい。ただし上記のローテーションで競技（演技）を行うこと。
  - b. 女子体操競技の演技順：跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆか。  
競技会では、アスリートはどの種目から競技（演技）を開始してもよい。ただし上記のローテーションで競技（演技）を行うこと。

## セクションB - ディビジョニングと競技ルール

1. 年齢別のディビジョニングを行う。
2. 競技には5つのレベルを定める。
  - a. レベルA （歩行等に問題はあるが、MATP プログラムよりはレベルの高い選手のための規定演技）
  - b. レベル （初級者用規定演技）
  - c. レベル （中級者用規定演技）
  - d. レベル （上級者用規定演技）
  - e. レベル （自由演技）
3. 全てのレベルにおいて：
  - a. アスリートが参加する競技レベルはコーチが決定する。アスリートは、参加する競技レベルの全ての技を安全に演技できなければならない。
  - b. 個人総合では、全ての種目を同じレベルで演技しなければならない。（国内大会および国際大会）
  - c. 種目別競技で、複数の種目に参加する場合は、レベルが1つしか違わないのであれば2つの異なるレベルの演技を行ってもよい。ただし、国際大会の場合には、アスリートは、必ず同じレベルで演技しなければならない。
4. 女子のアスリートは同じ競技会において、体操競技と新体操の両方に参加することはできない。
5. 書面で記される規則を公式の規則とする。ゆかの動きのパターンや演技の図解、およびビデオテープ・DVDなどの視覚教材は補足資料として提供される。書面で記されている規則と視覚教材との間に矛盾が生じた場合には、書面で記されている規則に従うものとする。
6. 視覚障害のあるアスリートへの修正事項  
アスリートの安全を確保するために、全種目において下記の補助を行ってもよい。
  - a. 全ての演技において拍手などの聴覚的な補助を行ってもよい。
  - b. ゆかの演技中にマットの外であればどんなに至近距離からでも音楽を流してよい。また、コーチが音源をもってマットの周りを動いてもよい。

- c. 跳馬において、アスリートは助走を取らずに、1、2 歩のステップで踏み切るか、跳馬に手をついた状態で踏み切り板を何回踏み切ってもよい。また、助走路の外側から渡されたロープにつかまりながら助走してもよい。
- d. コーチは担当するアスリートに視覚障害があることを競技会が始まる前、および各種目の競技（演技）が始まる前に競技委員長と審判に申し出なければならない。

#### 7 . 聴覚障害のあるアスリートのための修正事項

- a. 女子のゆかはコーチの合図によって演技を開始してもよい。その際、減点はされない。
- b. コーチは担当するアスリートに聴覚障害があることを競技会が始まる前および各種目の競技が始まる前に競技委員長と審判長に申し出なければならない。

#### 8 . 杖や歩行器を使用するアスリートのための修正事項

- a. ゆかでは必要に応じてコーチがフロアに入り歩行器またはその他の歩行具をはずすか取り替えてもよい。その際、減点はされない。

### セクション C - 装具

#### 1 . 服装

- a. 男子は種目にあわせてタンクトップ（レオタード）および体操競技用の長ズボンまたはショートパンツを着用する。タンクトップ（レオタード）の代わりに T-シャツを着てもよいが、裾はズボンの中に入れること。アスリートはソックス、体操競技用シューズ、素足のいずれかで演技を行う。
- b. 女子は長袖のレオタードに素足または体操競技用シューズを着用する。肌（と同じ）色のタイツは着用してもよいが奨励はしない。気温によりノースリーブのレオタードを着用してもよい。アクセサリーはピアスのみ許可する。

#### 2 . 競技用器具

- a. 競技用器具については FIG の競技規則を参照すること。スペシャルオリンピックスのアスリートの技術および体格に合わせて変更・修正は行われている。
  - 1) 小柄なアスリートのため、また安全を確保するためにマットを追加してもよい。その際その種目で明記されていない場合には、減点の対象にはならない。
  - 2) 器具に上がるためにその周りに設置してあるマット上に踏み切り板を置いてもよい。ただし、直ちにはずさなければならない。
- b. ゆかのフロアマットにはスプリングが入っていても入ってなくてもよい。
- c. レベル A とレベル B では跳馬、跳馬用テーブルは使用しない。
- d. 跳馬ではロイター式の踏み切り板であれば、特に規定はしない。逆向きに着手する跳躍や自由演技の跳躍においては、踏み切り板用カラーを使用しなければならない。
- e. 段違い平行棒・平行棒・鉄棒の高さは、アスリートの身長や体格に応じて調節してもよい。高さを十分に低くできない場合は、マットを積み上げて調節をしてもよい。
- f. 平均台
  - 1) レベル A では幅 12.25cm ( 6in ) とし、高さは平均台が設置されているマットか

ら 10cm (4in) を超えないようにする。また平均台はスエードの布や屋内・屋外用カーペットで覆ってもよい。

- 2) レベル 1 と 2 では幅 10cm (4in) 長さ 5m (16ft) のフロアビームを使用してよい。床からの高さは 30cm (12in) マットからの高さは 10cm (4in) までとする。またレベル 1 で使用するものでもよい。
- 3) レベル 3 では幅 10cm (4in) 長さ 5m (16ft) の標準平均台を使用する。高さは 88cm (34 と 5/8in) から 1.2m (47 と 1/4in) とする。

## セクション D - 安全性への配慮

### 1. 概要

- a. いかなる場合でもアスリートを最も尊重するというスペシャルオリンピックスの基本理念に基づき、競技規則を定める際には、アスリートに対する安全性を最優先とする。スペシャルオリンピックスの体操競技の規定、および自由演技に国際的なガイドラインを定めることによって、アスリートは適切な指導を受け、段階を踏んで技術を向上していくことができ、けがを最小限に抑えることができる。アスリートは、規定演技で要求される全ての技術を安全に行うことができるレベルに参加することとする。自由演技は高度な技術を持つアスリートのみ参加できる。
- b. ボランティアコーチは適正な段階を踏んだ技術指導ができるよう常に学習しなければならない。スペシャルオリンピックスは、資格のあるインストラクターがスポーツスキルズプログラムガイド、およびこれらの規則に基づき高度な技術を適切な段階を踏んで指導を行っているプログラムを推奨する。しかし専門知識が限られているボランティアコーチが多いため、これらのボランティアコーチはレベル 1 の規定演技から指導を始めることとする。高度な技術については、体操競技の指導経験が 2 年以上あるコーチが行うものとする。現時点においては、レベル 2 の指導を行うコーチはスペシャルオリンピックスが別途提供するトレーニングを受けること。

### 2. スペシャルオリンピックスにおける安全性の位置付け

- a. コーチはどんなに安全性を確保したとしても、アスリートの能力を超えた技術やコーチの指導能力を超えた技術を行わせてはいけない。スペシャルオリンピックスは、全てのコーチは各国の体操協会が採用している安全基準をしっかりと認知することを勧めている。スペシャルオリンピックスは以下の安全性に関する声明に同意する。

「体操競技における安全性は、関係者全員の責任であるが、コーチおよびインストラクターは両親、医師、アスリートが安全性に関しそれぞれの役目を果たすよう統括することも含め、最も大きな責任を負う。

予防と治療は、環境、練習過程、アスリートの身体的要素など多くの点を考慮しなければならない広範で包括的なプログラム体系において、大きな責任と位置付けられる。コーチやインストラクターはこの点において道徳的および法

的に大きな責任を持つ。全ての関係者は、体操競技に関する全ての活動においての危険性をしっかりと認識していなければならない。」

- b. 規定演技規則にあるように、コーチはアスリートがつり輪・鉄棒（レベル別の注意事項は各レベルの解説を参照）・段違い平行棒の演技に入る前にこれらの器具の下に待機していなければならない。コーチは演技の最初から最後までその補助位置にいないとならず、補助位置にいない場合は次のような減点がとられる。
  - 1) コーチが補助位置にいない間の採点が行われない。
  - 2) 審判がコーチを補助位置につくよう呼び出す。不適切な行動を取った場合 0.3 の減点となる。
  - 3) コーチが補助位置に戻った時点から採点が再開される。その前に行われた演技は省略されたものとして減点される。
  - 4) アスリートが競技（演技）を始めからやり直すと決めた場合、やり直してもよい。アスリートが器具から離れるか、コーチが再開を指示するためアスリートに触れた場合は 0.8 の減点となる。また、進行を遅延させたとして 0.2 の減点となる。
  - 5) コーチが補助位置に戻らないままアスリートが演技を終えてしまった場合、得点は 0 となる。
- c. 跳馬および平行棒に関しては、安全性の理由により、コーチはアスリートが演技している間は必ずついていなければならない。

**コーチへの注意：** 次のセクション（跳馬の価値点表まで）からは主に審判 / 採点法について記載されているが、コーチは各種目においてアスリートが求められることを理解するために、入念に学習しなければならない。以下は規定演技と自由演技の両方が定義されている。

## セクション E - 審判 / 採点

### 1 . 審判総則

- a. 各種目 2 名から 6 名の審判が演技の評価を行う。4 名から 6 名の審判が採点を行い、最高点と最低点を省いた残りの点数の平均を最終得点とする。審判はマットまたは器具のまわりで採点を行う。主審の指示がない限り、審判は互いに協議してはならない。（審判の採点に大きな開きがあった場合は協議を行う。）最終得点は表示される。
- b. ディビジョニング過程の重要性と全てのアスリートに対する公平性から、競技が開始されると次のルールが適用される：審判員はアスリートの演技についてコーチ、親やアスリート本人と会話してはならない。これは、会場内外に関わらず適用される。仮に会話をした場合、大会実行委員会はその審判員を解任する。
- c. 規定演技の採点の際、A パネル・B パネル方式（FIG 規則参照）を採用することが

できる。A パネルは演技が規定どおりか判断し、この領域について全ての減点を決定する。B パネルは演技の出来映えを評価し、適切なルールを適用する。A パネル・B パネル方式を採用しない場合は、各審判員が演技全体について評価を行ない、10 点満点で採点する。

d. 規定演技において下記以上の得点に差があった場合は協議を行う。

9.5-10.0 . . . . . 0.1

9.0-9.45 . . . . . 0.2

7.55-8.95 . . . . . 0.3

0.00-7.5 . . . . . 0.5

e. 一般的減点は最終得点から差し引く：

- |  |               |
|--|---------------|
| 1) 不適切な服装                                | 種目ごとに 0.3 の減点 |
| 2) 不適切な装備や補助<br>(特に必要があればコーチが申し出ることができる) | 種目ごとに 0.8 の減点 |
| 3) 規律を乱すあるいはスポーツマンらしくない態度                | その都度 0.3 の減点  |
| 4) 審判への演技開始、終了表明の欠落                      | その都度 0.3 の減点  |
| 5) 踏み切り板や高さ調整のため使用した用具の除去怠慢              | その都度 0.3 の減点  |
| 6) コーチの補助 (SO 修正事項)                      |               |
| a) 身体的補助                                 | その都度 0.5 の減点  |
| b) 口頭での援助                                | その都度 0.3 の減点  |
| c) 演技中の合図                                | その都度 0.2 の減点  |
| 7) 審判の合図から 30 秒以内に演技を開始しない場合             | その都度 0.3 の減点  |
| 8) ゼッケン未着用 (提供されている場合)                   | その都度 0.3 の減点  |

## 2 . 抗議

採点に関わらない事項に関する抗議とする (詳細は競技会組織者が定める。)

## 3 . 採点

得点の平均は記録本部に送られ、その種目ごとにレベル、年齢、技術のそれぞれのグループで順位がつけられる。(ディビジョニング参照)

## 4 . 規定演技の採点

- a. 規定演技は 10 点満点とする。この 10 点はスコアシートにある各要素に振り分けられる。いくつかの規定演技には 0.5 点のボーナスポイントが加算されるものがあるが、最高得点は 10 点とする。
- b. 演技価値点 / 要素
- 1) 男女とも要素に対する価値点は 9.5 点である。レベル A では 10 点とする。
  - 2) 要素を抜いた場合の減点 = 価値点 + 0.5 の減点。  
(かろうじて要素を行ったが補助をされた場合も同様とする。)
  - 3) 実施減点は要素ごとに行われる。特定要素に対する減点、一般的な減点は次の通り。
    - a) 小過失 = 0.1 の減点。(腕や膝の曲がり、足の開き、バランスの崩れ、誤っ

た手の位置など。)

- b) 中過失 = 0.3 の減点。(小欠点と同様であるが、程度が大きい場合。)
- c) 大過失 = 0.5 の減点。(大きく腕や膝が曲がる、大きな足の開き、大きなバランスの崩れ。)
- d) 大過失よりさらに程度の大きいものや落下 = 0.85 の減点。  
器具の上への、または器具からの落下。

4) 要素の実施の大きさに対する減点も上記の規定に従って各要素ごとに行われる。実施の大きさは、動きの範囲をさす。動きの伸縮・振幅が最大と考えられるものと比較される。

5) リズムに対する減点も要素ごとに行われる。一連の動きのなかでの静止(0.1 減点)や演技全体のリズムの欠如に対し減点される。

c. ボーナス点 / 特に優れた演技

1) 男女ともに演技へのボーナス点は 0.5 点である。(レベル A にはこのカテゴリーのボーナス点はない。)

2) 特に優れた演技とは技術が正確に行われるだけでなく、格段の高さ、大きさをもって行われた演技を指す。

3) 場合によっては、特定のボーナス(平均台の高さ等)として 0.5 点が加算される。これは特に優れた演技へのボーナス点(0.5 点)とは別に加算されるが、10 点を満点とする。

d. ゆかにおいて、演技内容の要素を変更しなければ、減点なしで演技全体を逆方向に行うことができる。また、各要素も左右逆に行うことができる。

## 5. 自由演技の採点

予選と決勝は同じ演技を行わなければならない。

スペシャルオリンピックスのコーチは多くが男女両方を指導しており、また FIG 規則も年々難しくなっているため、採点方法が簡素化され、採点表に関しては男女とも同じものを使用することになっている。

a. 自由演技において審判は、ボーナス点の加点を含め、難易度、実施 / プレゼンテーション、組み合わせに対し採点を行う。審判が採点できる最大得点は 10 点であり、10 点は審判からみて高難度の技術が完璧に行われた時にのみに与えられる。10 点は以下のように振り分けられている。

A パネル： 技の難易度 / 部分的価値点 (1.0)

組み合わせ / 特定の要求要素 (1.0)

ボーナス / 加点価値 (0.5)

小計 (2.5)

B パネル： 実施 / プレゼンテーション / パフォーマンス (7.5)

合計 (10.0)

注：多くの採点において、同じ審判が A と B の両方を採点することになる。

### 1) 技の難度 / 部分的価値点 (1.0)

- a) 最大 1.0 点が演技の難易度を評価する上で与えられる。難易度は A、B、C、それ以上として表される。難易度に関する詳細は FIG 規則を参照。難易度が計れないような簡単な演技でも、優れた演技には最高 9.0 点の高得点が与えられる。

A 難度は 0.2 の価値点

B 難度は 0.4 の価値点

C 難度は 0.6 の価値点

- b) 技の繰り返しに関する FIG 規則および中断や余分なスイングについての規則はスペシャルオリンピックスには適用されない。これらは要素の一部として扱われる。

## 2) 組み合わせ / 特定の要求要素 (1.0)

最大 1.0 点が技の組み合わせ、特に各種目における特定の要求要素の組み合わせに対し与えられる。確実に行われた要求要素には 0.2 点が与えられる。最大で 1.0 点が与えられる。

### 男子種目での要求要素

#### ゆか：

柔軟性、バランス、強さ、ジャンプ、ターン  
前方の要素、後方の要素、側方の要素

#### あん馬：

片足の要素、両足の旋回  
少なくとも 2 方向へ向かって演技を行なう  
あん馬の 3 つの全部分で演技を行なう、着地における要素

#### つり輪：

2 秒の静止  
支持、力技、スイング、着地における要素

#### 平行棒：

2 秒の静止、棒上支持でのスイング要素、棒下でのスイング要素  
バーの両端方向へ向かって演技を行う、着地における要素

#### 鉄棒：

片手または両手を離し再度つかむ、ひねり、伸身状態でのスイング  
鉄棒近くでの要素、着地における要素

### 女子種目での要求要素

#### ゆか：

アクロバット系要素、ダンス系要素、前方系の要素、後方系の要素  
バランス

#### 平均台：

ターン、ジャンプ  
低い姿勢および高い姿勢での要素

バランス、着地における要素

**段違い平行棒：**

上下バー間の移動、振り上げ、支持、前方および後方への動き

着地における要素

注意) 要求要素には難易度は考慮されない。つまり前転やレッグカットといった FIG では示されていないような簡単な要素を使って要求要素を満たすことができる。

注記) 演じた技術が要求要素の 1 つのみ満たす場合があるため、5 つの要求要素全てを満たすために 5 つの異なった技術が必要になる。

**3) ボーナス / 加点価値 (0.5)**

全てのアスリートは最大 0.5 点のボーナス点を得ることができる。

0.5 点のボーナス点を得る為には次の条件のどちらかを満たさなければならない。

- ・実施 / プレゼンテーションの 7.5 点の内、0.5 点以上減点されない
- ・割り当てられている 1.0 点よりも高難度の演技を行う。

**4) 実施 / プレゼンテーション (構成) / パフォーマンス (芸術性) (7.5)**

全てのアスリートは演技の実施 (技術の実施および身体の姿勢) に対し、7.5 点を有した状態で演技を開始する。アスリートは FIG の実施に関する規則により、過失が認められる度に減点される。

注記) 自由演技において、アスリートは規定演技内のいかなる要素を演じてよい。ただし、アスリートが規定演技の 3 つの連続する要素を実施した場合は、最終得点より 1.0 の減点となる。この減点規定は、自由演技においてアスリートが規定演技の連続した要素を直接選ぶことを防ぐためのものである。

**b. 跳馬**

1) 跳馬の自由演技の採点方法は、その他の自由演技のそれとは異なる。

2) 男子の跳馬は縦向きでも横向きでもよく、跳馬テーブルを使用してもよい。女子の跳馬は横向き、または跳馬テーブルを使用する。

3) アスリートはいかなる試合においても 3 回まで演技を行うことができる。詳細は次の通りである。

- ・跳躍板、跳馬、跳馬テーブルに触れなかった場合は、3 回までの演技は認められる。
- ・跳馬、跳馬テーブルをこえた演技
- ・2 回目の跳躍 (演技) は 1 回目と同様もしくは異なる演技  
どちらか良い方の跳躍が採用される。

4) 自由演技では規定演技の跳躍を行ってはいけない。

5) 跳馬の採点方法は FIG 規則に準ずる。

6) スペシャルオリンピックスで通常行われる跳馬の価値点は以下の通り。

前方宙返り、後方宙返り、側方宙返り	5.0
水平跳び、伸身跳び、開脚跳び	7.0
閉脚跳び	7.5
前転跳び（ヤマシタ跳び）	8.5
側転跳び 1/4 ひねり	8.5

注意) 1/2 ひねりを上記の跳馬に入れた場合は、0.5 点を加点する。

注記) 水平跳び、伸身跳び、開脚跳びは規定演技に含まれない。跳馬の規定演技で、“水平”、あるいは“伸身”姿勢を要求されていない。これらの姿勢は自由演技で要求することで、規定演技から異なる、そして難易度の高いものになっている。“水平”、または“伸身”姿勢を取り入れてない場合は、1.0 点の減点とする。

<スペシャルオリンピックスのスポーツプログラムを実施するに当たっての留意点>

スペシャルオリンピックスの正式なスポーツプログラムとして活動する場合には、事前に最寄りの地区組織事務局、又はスペシャルオリンピックス日本本部事務局にご連絡ください。