

新体操 上級進級テスト 実技技一覧

No.	柔軟	No.	技	No.	手具(共通)
1	つま先(長座)	1	ブリッチ	1	フープ 持ち替え (頭→お腹→膝→お腹→頭) ※2往復
2	前屈	2	ブリッチ足上げ(左右)	2	フープ 回し (左右10回)
3	横開脚(左右・前)	3	立ちブリッチ(戻るまで)	3	ボール 持ち替え (頭→お腹→膝→お腹→頭) ※2往復
4	足抜き	4	立ちブリッチ～肘つき	4	ボール 持ち替え(胸の前) ※2往復
5	後屈	5	側方倒立回転	5	リボン らせん(左右5秒)
6	猫	6	向き変えギャロップ (4回繰り返し)	6	リボン だけい(左右5秒)
7	前後開脚(左右)	7	ツーステップ (4回繰り返し)	7	ロープ 回し(左右5回)
8	前後開脚(前・後屈5秒)	8	大ジャンプ(左右)		
9	肩柔軟	9	前バランス(左右5秒)		
		10	横バランス(左右5秒)		

【お手本動画】

柔軟

技

手具(共通)



No.	1年生(手具)	No.	2年生(手具)	No.	3年生(手具)
1	ボール つき(左右3回)	1	ボール つき(左右5回)	1	ボール つき(交互5回)
2	ボール 両手転がし(2往復)	2	ボール 片手投げ・キャッチ	2	ボール 前転がし(1往復)
3	リボン 回し(左右5回)	3	リボン 回し(左右5回)	3	ボール 片手投げ・キャッチ
				4	フープ 半回転投げ(3回)

No.	4年生(手具)	No.	5年生以上(手具)
1	ボール 前転がし(1往復)	1	ボール 転がし(前→横→背面)
2	ボール 片手投げ・キャッチ	2	ボール 片手投げ・キャッチ
3	フープ 前投げ	3	フープ 前投げ
4	リボン 回し(持ち替えながら5回)	4	クラブ 小円(5回)
		5	クラブ 小投げ(5回)
		6	リボン マーガレット

【お手本動画】

1年生(手具)



2年生(手具)



3年生(手具)



4年生(手具)



5年生以上(手具)



柔軟 採点基準

No.	技名	1点	3点	5点
1	つま先 (長座)	背中を伸ばしたまま、 膝を伸ばすことができる	背中・つま先・膝を伸ばし、 きれいな姿勢を保つことができる	背中・膝をのばし、 つま先は足の甲が一直線に伸びている状態を 保つことができる
2	前屈	足を閉じ、つま先にタッチができる	足を閉じたまま おでこを足に付けることができる	つま先・膝をのばして、 足を閉じたままおへそを太ももにつける ことができる
3	横開脚 (左右・前)	つま先・膝を伸ばした状態で、 120度の開脚ができる	つま先・膝を伸ばした状態で、 150度の開脚ができる	つま先・膝を伸ばした状態で 180度に近い開脚ができる
4	足抜き	おしりの浮きはあるが、 片足ずつ抜くことができる	おしりの浮きはあるが、 両足同時に抜くことができる	膝を伸ばしたまま、おしりを上げずに 両足同時に足を抜くことが出来る
5	後屈	おしりと頭の距離を近づけることができる (頭とおしりの距離はこぶし4個分)	膝を肩幅に広げ、 頭とおしりの距離を近づけることができる (頭とおしりの距離はこぶし3個分)	足を閉じ、 骨盤を浮かさずに膝を伸ばした状態で 上体を反ることができる。 (頭とおしりの距離はこぶし2つ分)
6	猫	膝の角度は90度以上だが、 肘を床につけることができる	膝の角度は90度以上だが、 両胸を床につけることができる	膝の角度は90度で、 肘を伸ばし両胸を床につけることが できる。
7	前後開脚 (左右)	膝を伸ばし前後に開脚することができる (足と床の距離はこぶし3個分)	骨盤を真っ直ぐに立てた状態で 膝・つま先を伸ばし、開脚することができる (足と床の距離はこぶし1個分)	骨盤を真っ直ぐに立てた状態で 膝・つま先を伸ばし、開脚することができる (足は床に付ける)
8	前後開脚 (前・後屈5秒)	前屈→足と頭の距離がこぶし3個分 後屈→足と頭の距離がこぶし4個分	前屈→足と頭の距離がこぶし1個分 後屈→足と頭の距離がこぶし3個分	正しい開脚の位置で骨盤を真っすぐに 前屈・後屈をすることができる。 前屈→足と頭をぴったりとつける 後屈→足と頭の距離がこぶし2つ分
9	肩柔軟	肘を伸ばし、 肩と床の距離を 近づけることができる (肩と床の距離がこぶし3個分)	肘を伸ばし、 肩と床の距離を 近づけることができる (肩と床の距離がこぶし2個分)	肘を伸ばし、 両手は肩幅のまま、 肩と床の距離を近づけることができる (肩と床の距離はこぶし1個分)

技 採点基準

No.	技名	1点	3点	5点
1	ブリッチ (5秒)	頭を上げた状態でキープできる	肘の曲がりはあるが、 ブリッチの形が見え、キープできる	足と手の幅が狭いブリッチができる
2	ブリッチ足上げ (左右5秒)	頭を上げた状態のブリッチから、 片足を離すことができる	つま先・膝のゆるみはあるが、 90度以上足を上げることができる	天井に向かって真っ直ぐに つま先・膝伸ばして実施ができる
3	立ちブリッチ (起き上がりまで)	補助ありで実施ができる	スムーズさはかけるが、一人で実施 ができる	立ちブリッチから起き上がりまで、 スムーズに実施ができる
4	立ちブリッチ～ 肘つき	補助ありで実施ができる	スムーズさはかけるが、一人で実施 ができる	ブリッジからスムーズに肘を 床に付けることができる
5	側方倒立回転	補助ありで実施ができる	つま先・膝の曲がりはあるが、 一人で実施ができる	つま先・膝を伸ばし、 倒立姿勢を通過し スムーズに実施ができる
6	向き変えギャロップ (4回繰り返す)	正しいステップで実施ができる	一定のリズムで綺麗な姿勢で実施が できる	空中でつま先・膝を伸ばした形が見える
7	ツーステップ (4回繰り返す)	正しいステップで実施ができる	足を閉じる瞬間が空中に見える。	空中でつま先・膝が伸びた形が見え、 リズムよく実施ができる
8	大ジャンプ(左右)	つま先・膝の曲がりはあるが、 正しいステップを踏み実施ができる	開脚度は十分ではないが、 上体を倒さずにジャンプができる	つま先・膝を伸ばし、 180度以上の開脚の形が空中で見える
9	前バランス(左右5秒)	90度以上の開脚で足の支持ができる	120度以上の開脚で足の支持ができる	両足の膝が伸びており、 背中を曲げずに 180度に近い開脚で足の支持ができる
10	横バランス(左右5秒)	90度以上の開脚で足の支持ができる	120度以上の開脚で足の支持ができる	両足の膝が伸びており、 背中を曲げずに 180度に近い開脚で足の支持ができる

手具(共通) 採点基準

No.	技名	1点	3点	5点
1	フープ 持ち替え (頭→お腹→膝→お腹→頭) ※2往復	決められた場所で持ち替えができる	スムーズさはかけるが、 足を閉じて綺麗な姿勢で持ち替えができる	綺麗な姿勢で スムーズに持ち替えの実施ができる
2	フープ 回し(左右10回)	肘を伸ばして実施ができる	スムーズさはかけるが、 足を閉じて綺麗な姿勢で回しができる	腕の上下の揺れが少なく、 一定のリズムでスムーズに実施ができる
3	ボール 持ち替え (頭→お腹→膝→お腹→頭) ※2往復	決められた場所で持ち替えができる	スムーズさはかけるが、 足を閉じて綺麗な姿勢で持ち替えができる	綺麗な姿勢で スムーズに持ち替えの実施ができる
4	ボール 持ち替え(胸の前) ※2往復	決められた場所で持ち替えができる	スムーズさはかけるが、 足を閉じて綺麗な姿勢で持ち替えができる	腕の高さを変えずに、 肘を伸ばしてスムーズに実施ができる
5	リボン らせん(左右5秒)	絡まらずに実施ができる	肘を伸ばして絡まらずに実施ができる	肘を伸ばした綺麗な姿勢で 3から4つの丸をかくことができる
6	リボン だけい(左右5秒)	絡まらずに実施ができる	肘を伸ばして絡まらずに実施ができる	肘を伸ばした綺麗な姿勢で リボンの軌道を止めずに実施ができる
7	ロープ 回し(左右5回)	肘などの曲がりはあるが、 ロープを回すことができる	肘を伸ばして 綺麗な姿勢で回すことができる	一定のリズムで、肘を伸ばし、 体側で実施ができる

1 年生(手具) 採点基準				
No.	技名	1点	3点	5点
1	ボール つき(左右3回)	スムーズさはかけるが、 真下に向かってボールをつくことができる	ボールを止めずに、 連続でつくことができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 一定のリズムでつくことができる
2	ボール 両手転がし (2往復)	落とさずに実施ができる	体のゆるみはあるが、 指先まで転がしができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 指先までスムーズに転がしができる
3	リボン 回し(左右5回)	足を閉じて回しができる	足を閉じた状態で、 肘を伸ばしたまま回しができる	足を閉じた状態で、 肘・背中を伸ばしたまま、 リズムよく回しができる

2 年生(手具) 採点基準				
No.	技名	1点	3点	5点
1	ボール つき(左右5回)	スムーズさはかけるが、 床に向かってボールをつくことができる	ボールを止めずに、 連続でつくことができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 一定のリズムでつくことができる
2	ボール 片手投げ・キャッチ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに受けができる
3	リボン 回し(左右5回)	足を閉じて回しができる	足を閉じた状態で、 肘をのばしたまま回しができる	足を閉じた状態で、 肘・背中を伸ばしたまま、 リズムよく回しができる

3 年生(手具) 採点基準				
No.	技名	1点	3点	5点
1	ボール つき(交互5回)	スムーズさはかけるが、 床に向かってボールをつくことができる	ボールを止めずに、 連続でつくことができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 一定のリズムでつくことができる
2	ボール 前転がし (1往復)	体のゆるみがあり、 ボールが跳ねているが、 なんとか実施ができる	体のゆるみはあるが、 指先まで転がすことができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 ボールをなめらかに 転がすことができる
3	ボール 片手投げ・キャッチ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、片手で真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに 片手受けができる
4	フープ 半回転投げ (3回)	両手同時に投げをすることができる	スムーズさはかけるが、 両手同時に投げ・受けを することができる	スムーズに投げ・受けを することができる

4年生(手具) 採点基準				
No.	技名	1点	3点	5点
1	ボール 前転がし (1往復)	体のゆるみがあり、 ボールが跳ねているが、 なんとか実施ができる	体のゆるみはあるが、 指先まで転がすことができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに、 ボールをなめらかに 転がすことができる
2	ボール 片手投げ・キャッチ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、片手で真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに片手受けが できる
3	フープ 前投げ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、片手で真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに片手受けが できる
4	リボン 回し (持ち替えながら5回)	スムーズさはかけるが、 交互に持ち替えをすることができる	足を閉じた状態で、 肘をのばして実施をすることができる	足を閉じ、綺麗な姿勢を崩さずに スムーズに持ち替えの実施ができる

5年生以上(手具) 採点基準				
No.	技名	1点	3点	5点
1	ボール 転がし (前→横→背面)	体のゆるみがあり、 ボールが跳ねているが、 なんとか実施ができる	スムーズさはかけるが、 3つ繋げて実施ができる	全ての転がしを、姿勢を崩さず スムーズに実施することができる
2	ボール 片手投げ・キャッチ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、片手で真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに片手受けが できる
3	フープ 前投げ	体のゆるみはあるが、 片手で投げの実施ができる	体のゆるみはあるが、 片手で投げ・受けの実施ができる	足を閉じ、片手で真上に投げ上げ、 投げた位置から動かずに片手受けが できる
4	クラブ 小円(5回)	ひじの曲がりはあるが、 回しができる	肘を伸ばして、回しができる	ルルヴェの状態、肘を伸ばして 左右同時に回すことができる
5	クラブ 小投げ(5回)	肘や足のゆるみはあるが、 投げの実施ができる	肘を伸ばして、 投げ・受けの実施ができる	ルルヴェの状態、肘を伸ばして 落とさずにクラブの端を取ることが できる
6	リボン マーガレット	ひっかかりはあるが、 1回転の実施ができる	スムーズさはかけるが、 ひっからずに1回転の実施ができる	リボンの描きを止めずに、 スムーズに1回転の実施ができる