

新体操 柔軟性評価シート

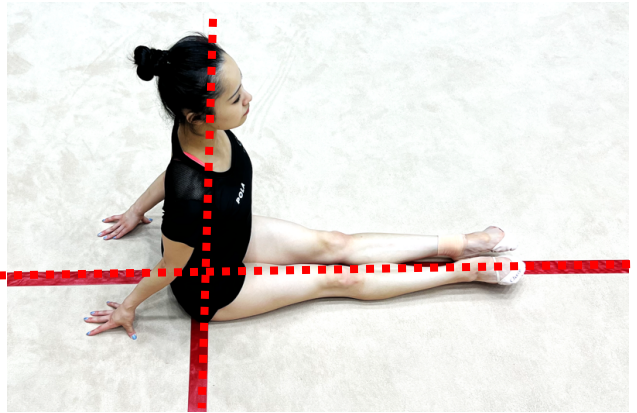
2024年6月改訂版ver.6

§ 1 股関節と脊椎の柔軟性

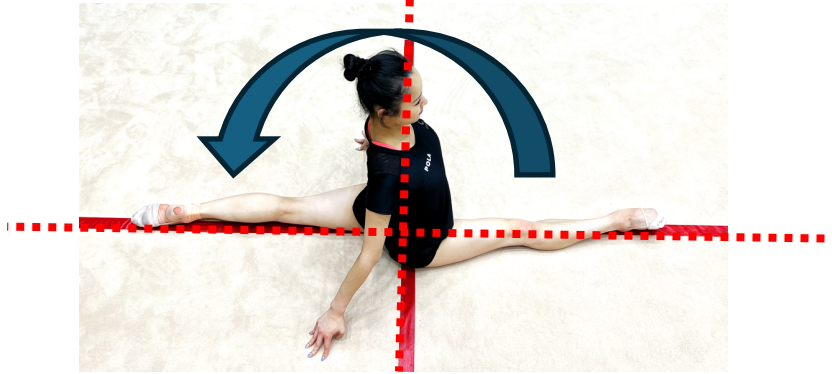
§ 1-1 前後開脚 ※左右実施する

評価方法

#1 十字の中心にお尻をのせ長座位をとる

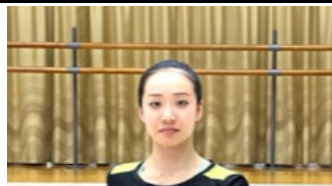


#2 前脚を線と並行にしたまま脚を後ろに回し、後ろ脚も赤い線の上、もしくは線と平行にする



#3 ヘそが前の線に向くようにし、胸や肩はリラックスし力を抜く
(フォームを保てる人は手を放す)






へそが前を向く
この時、骨盤の回旋は
ある程度許す



§ 1-1 前後開脚score

前後開脚では、股関節の柔軟性はもちろんのこと、その周りの筋肉の柔軟性、骨盤や脊柱の柔軟性も重要になります。

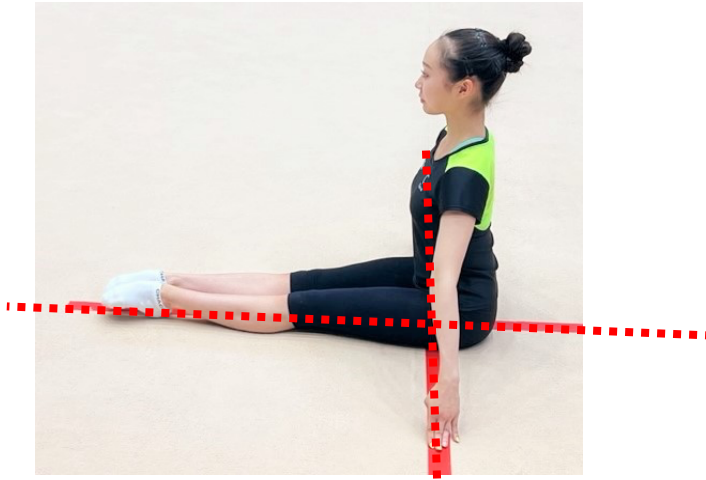
股関節（そけい部）がしっかり床につきながら前後に真っ直ぐ開くことができる・骨盤を過剰に前傾させることなく上半身を起こし、かつ力みなく真上に姿勢を維持できることが、前後開脚の角度をさらにあげていくために必要な条件になります。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	両手を離し、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる（5秒）	「5」の状態両手を離すとやや姿勢が崩れる	両手をつき、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ脚の付け根（そけい部）が床についている ・前脚が内旋、後ろ脚が外旋し過ぎず、線上にまっすぐ伸ばせている ・へそが正面を向いている ・腰の丸みがなく、過剰な前弯もない ・上半身が左右に傾かず、胸や肩甲骨の力も抜けている 	「5」の状態、いずれかの姿勢欠点がある	「5」の状態、複数の（大きい）姿勢欠点がある

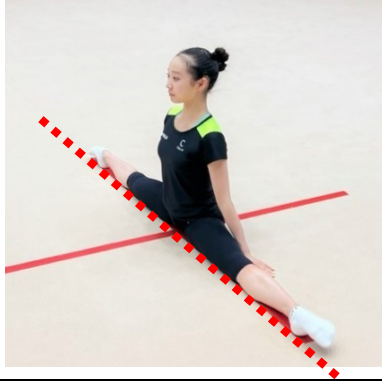
§ 1-2 左右開脚

評価方法

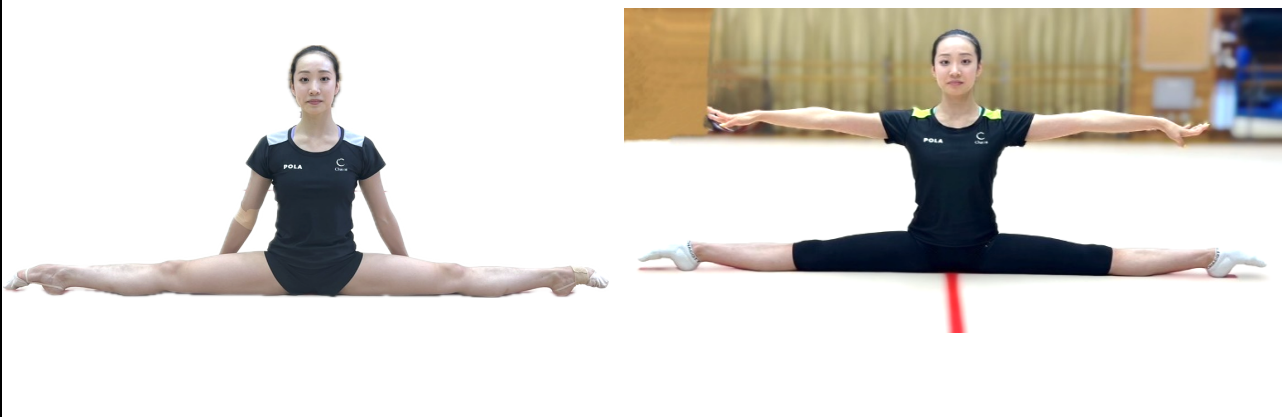
#1 十字の中心に股関節をのせて長座位をとる



#2 床の線の上に太もも、膝、踵が位置するように左右に脚を開く






#3 骨盤から上体を立て、脚の後ろ側にて両手で軽く支える（フォームを保てる人は手を放す）



§ 1-2 左右開脚score

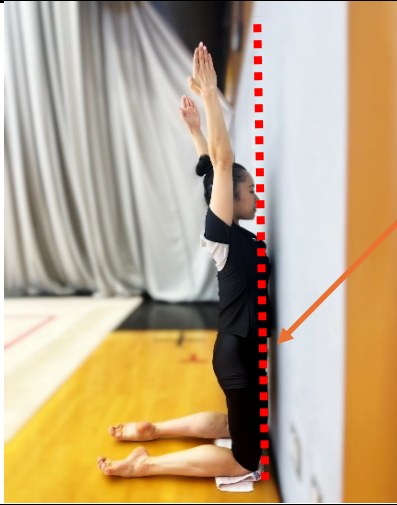
きちんと左右180度開脚した状態で、① 上体（骨盤、体幹、胸郭、頭部）がまっすぐ立てられるか② 股関節を外旋できるかを見ます。股関節の左右開脚が成立するためには、股関節の柔軟性はもちろんのこと、股関節が動いた際の体幹や胸郭等隣接部位の余裕度合いが重要となります。まっすぐ立てられない場合は、股関節の外旋角度を許し上体を保てるか、少し左右開脚角度を落としたところで保てるかを見ていきます。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	両手を離し、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる（5秒）	「5」の状態両手を離すとやや姿勢が崩れる	両手をつき、力みなく正しい姿勢のまま180度開脚を保てる <ul style="list-style-type: none"> ・左右開脚しライン上に脚と骨盤がある ・股関節外旋角度が90度ある（膝が真上を向いている） ・腰の丸みがなく、過剰な前弯もない ・上半身が左右に傾かず、胸や肩甲骨の力も抜けている 	「5」の状態、いずれかの姿勢欠点がある <ul style="list-style-type: none"> ・股関節の開脚角度が180に達していない（160-180度） 	「5」の状態、複数の（大きい）姿勢欠点がある <ul style="list-style-type: none"> ・股関節の開脚角度が180に達していない（160-180度）

§ 1-3 脊柱の伸展（後屈）

評価方法

#1 壁に向かい合うように膝立ちになり、肩幅に脚を開く

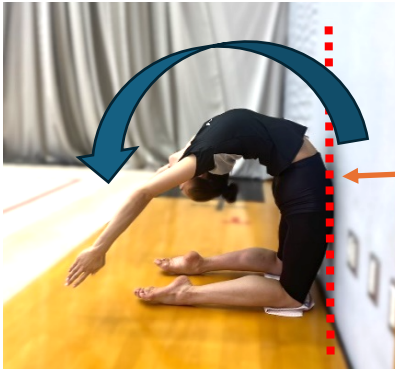


膝立ちの姿勢は、頭・胸・骨盤がなるべく一直線上にあることが望ましい

骨盤は中間位を保持しておくこと

※ 骨盤の中間位 … 骨盤に前傾・後傾の傾きがない状態本来、上後腸骨棘に対し、上前腸骨棘が1~2横指分下がっている状態を指すが、ここでは過剰に前後に傾いていない状態でよい

#2 骨盤の中間位を保持した状態で、脊椎全体に丸みを出しながら反る



後ろに反らしていく際、骨盤が後ろに流れないように気をつける



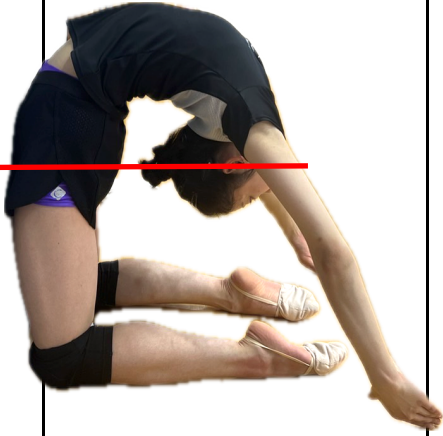
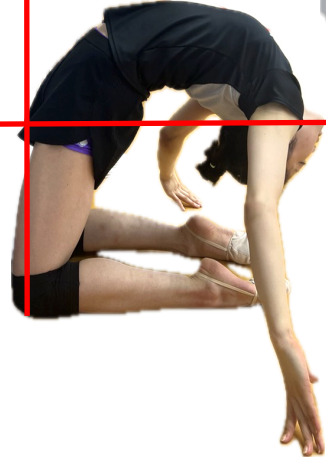
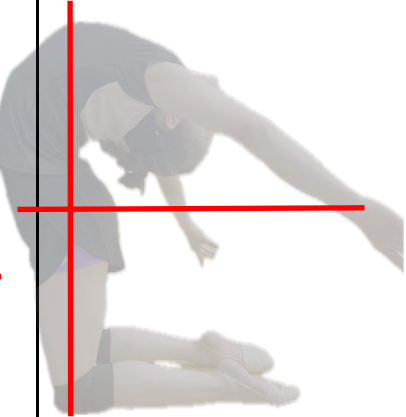
※ 補助する際は、無理に押さないようにする

§ 1-3 脊柱の伸展score

骨盤の位置を大きく変えることなく、脊椎全体に丸みを出しながら反っていきます。脊椎のどこか一部だけに負担をかけ、反らないことが大切です。

脊柱全体に伸展が見られることが重要ですが、そのためには、胸郭の柔らかさ、骨盤の後傾運動がきちんとできなければ、綺麗な脊椎の円弧が見える柔軟性は習得できません。

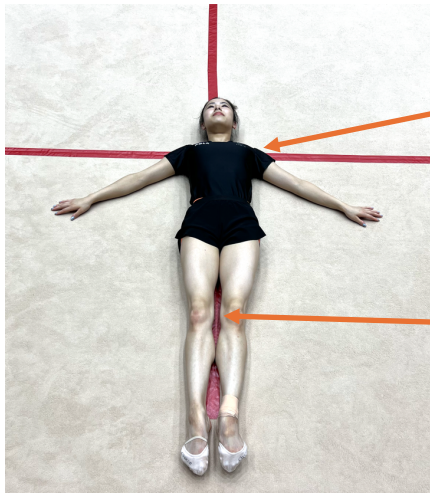
姿勢を保持する（骨盤をきちんと中間位に保ち、お腹が出ないようにする）ためには、体幹や骨盤周囲の筋肉の機能も必要です。

score	5	4	3	2	1
picture					
comments	<p>頭（耳の位置）が、お尻の高さよりも下にあり、お尻・太もも・ふくらはぎいずれかの部位に触れるか拳ひとつ分ほどの距離にある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>頭（耳の位置）が、お尻の高さよりも下にある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>頭（耳の位置）がお尻の高さにある</p> <p>・腰だけで反らさず、脊柱が全体的に丸みを帯びている</p>	<p>・頭がお尻の高さに達していない</p> <p>・頭（耳の位置）がお尻の高さにあるが、骨盤が後ろに流れてしまう</p>	<p>・身体の反りが見られず、頭が腰よりも上にある状態</p> <p>・姿勢が大きく崩れる</p>

§ 1-4 脊柱の屈曲（前屈）

評価方法

#1 両肩が線上にのるように仰向けになる（頭の先、お尻の付け根、膝・足首の間が線の真ん中）



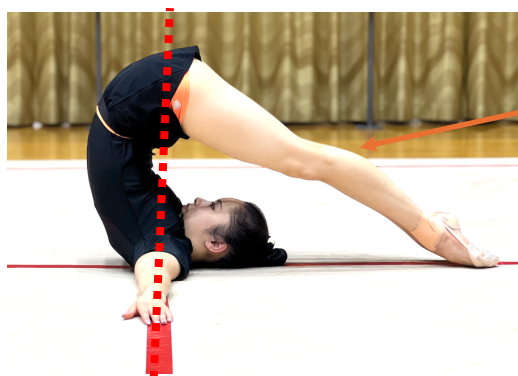
両肩の位置が横線の上ののるようにする

脚の間から線が見えるようにねる

#2 両脚を頭上に持つてくる
横から見た時に、骨盤が頭と同一鉛直上にある（両手は床で支え肩を床につける）



脚の間から線が見えるようにしてねる

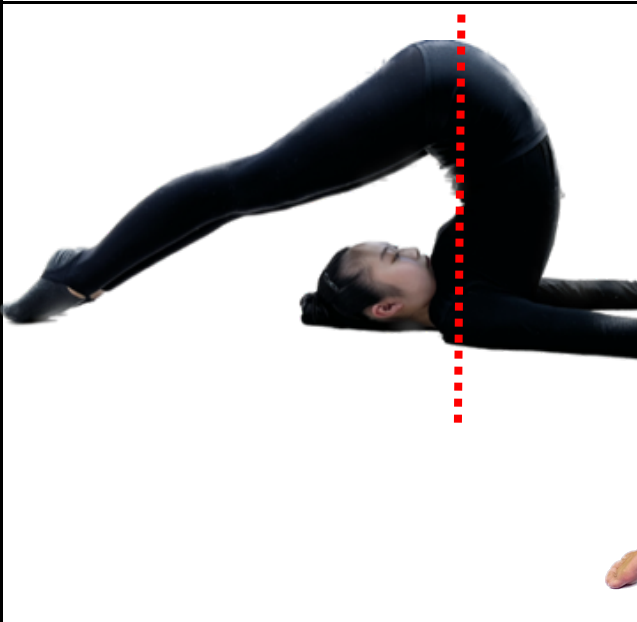

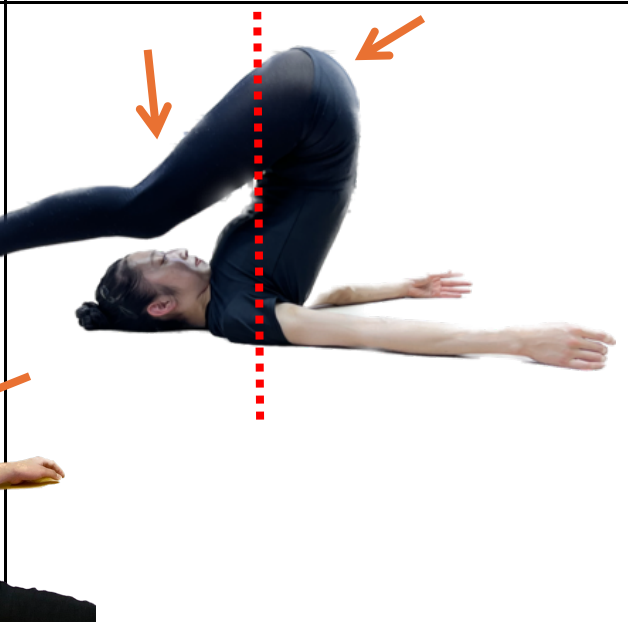


両膝を伸ばす

§1-4 脊柱の屈曲（前屈） score

脊椎全体に丸みを持たせながら、綺麗なカーブが作れているかを確認します。

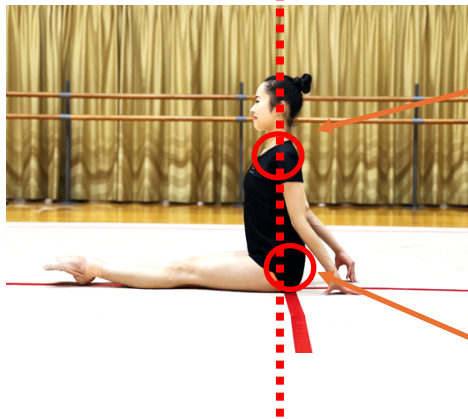
※写真は肩の位置が分かり易いように手の位置を変えています。測定時は赤の線の上に腕をのせて実施してください。

score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> • 脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）全体に滑らかな丸みがある • 両脚をしっかり伸ばし床につけることができる 	<ul style="list-style-type: none"> • 脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）の丸みはあるが、不均一（一箇所に丸みの強い箇所がある） 	<ul style="list-style-type: none"> • 尾骨から首までまったく丸みがない • 胸椎が直線、腰椎も丸まらず骨盤は中間位のまま • 両脚がやや曲がる、もしくは床につかない

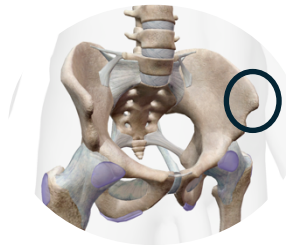
§ 1-5 脊柱の回旋 (左右評価)

評価方法

#1 長座位をとり、両脚が赤い線と平行、骨盤のASIS（上前腸骨棘）が左右の線上にある
骨盤が中間位、腰が丸まっておらず、胸が反っていない



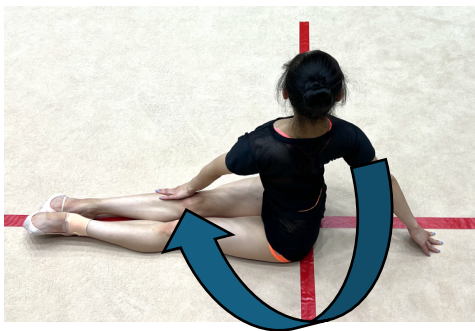
両肩の位置が横線の上に来るようにする



「上前腸骨棘」の場所
ベルトラインにある骨盤
の引っ張り部分

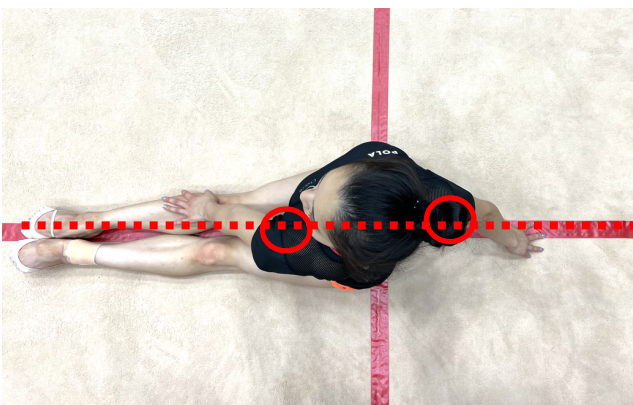
骨盤のASISの位置が横線の上に来るようにする
※体の振れの左右差を減らせるようにする

#2 どちらか一方に胸を回旋させる



骨盤がずれ過ぎて、片方の脚が前に出過ぎないようにする

#3 肩が前後の線上に来るようにする





骨盤の位置が横線上にあり、脚の先端も位置を崩しすぎてないことを確認する

頭は前を向き、リラックスする

§ 1-5 脊柱の回旋 (左右評価) score

胸椎をしっかり使い回旋できると、肩が前後まで動きます。腰ばかりを使わず（反らさず）、姿勢を維持したまま胸を中心に回旋できることが大切です。

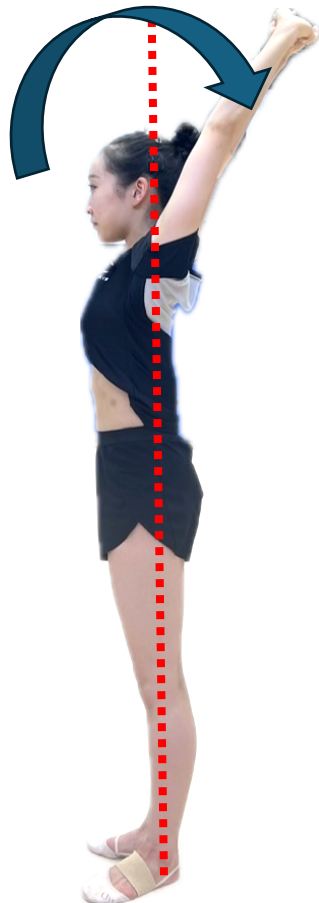
score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・骨盤を立てた（腰が丸まっていない）状態で、胸を中心にしっかりと回旋できる ・肩が前後まで回っている ・胸が張りすぎず、肩が挙上していない 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩の位置は前後まで回旋できるが、脊柱の回旋が不十分である ・胸を中心にしっかりと回旋できるが、やや姿勢が崩れる 	<ul style="list-style-type: none"> ・肩が前後まで回せず、姿勢が大きく崩れる

§ 2 肩の挙上と伸展角度

§ 2 肩の柔軟性

評価方法

- #1 写真のようにまっすぐ立った状態で手を組む
そのまま腕を上げ、頭よりも後ろに屈曲できるようにする


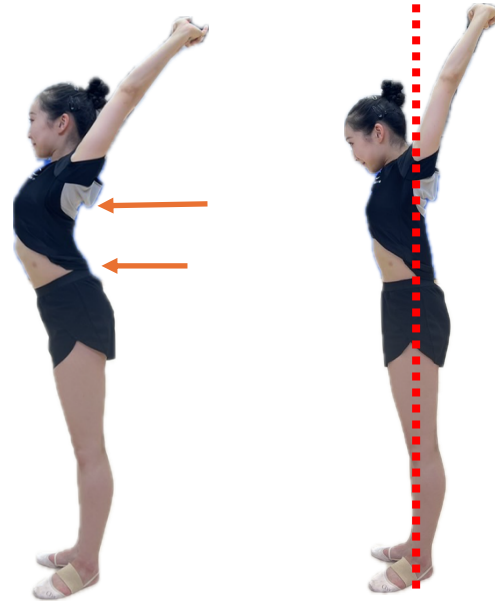



※手の組み方は、写真の通り実施する



§ 2 肩の柔軟性score

肩関節と肩甲帯、胸の柔軟性を総合的に評価します。

score	5	3	1
picture			
comments	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対し、30度以上の角度がある 	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対し、30度以上の角度があるが、胸・腰が反ったり、頭が前になってしまう（または、角度が10-30度ほど） 	<p>まっすぐ立った状態で、腕が耳よりも後ろに屈曲できない</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体幹に対して、10度以下 ・姿勢が大きく崩れる

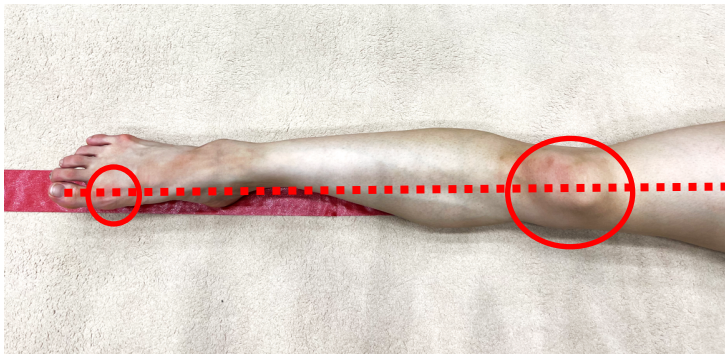
§ 3-1 足の柔軟性 -甲出し- 左右同時評価

評価方法

#1 長座位をとる（骨盤を立てる、膝を過伸展しない）



#2 膝-足首のライン上に第1趾がのるようにし、膝は真上を向くようにする






※両脚同じ意識で実施する

#3 甲出しするように足部を丸める



§3-1 足の柔軟性 -甲出し-score

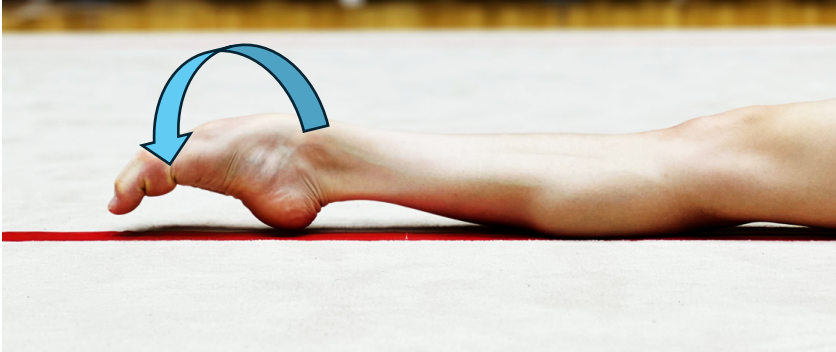
足には脛骨と距骨の距腿関節（いわゆる足関節）、距骨と舟状骨の間のショパール関節、中足骨と足根骨で作るリスフラン関節などがあり、これらを使いながら甲を出していきますが、最も重要な関節は、距腿関節です。新体操選手は、甲を出したいために足部を丸めるような動きを強制的に行い、その結果ショパール関節やリスフラン関節の可動域が過剰に見られることがあります。その過剰な可動域やそれに伴う足部の筋力の低下はアーチの低下等につながり、疲労骨折や外反母趾の原因につながるため注意が必要です。最も大事なことは距腿関節がきちんと底屈・背屈できること、その上で足底の機能が十分にあることでアーチが保たれていることです。そして、母趾球から小趾球でもきちんと体重を支えられるように足趾の可動域がきちんとあることが重要です。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・甲出しをした際に、母趾球がうちくるぶしと同じラインにあり、床に指先がついている ・上から見た時に赤い線が第1趾を通っている（内反、外反していない） 	<ul style="list-style-type: none"> ・床に指先がつかないが、綺麗な甲の丸みが見える 	<ul style="list-style-type: none"> ・脛の上面と足の甲面が一直線にある 	<ul style="list-style-type: none"> ・甲の丸みが少なく、足の甲が脛のラインより、やや上の位置にある 	<ul style="list-style-type: none"> ・甲の丸みが見られない

§ 3-2 足趾の柔軟性 左右同時評価

評価方法

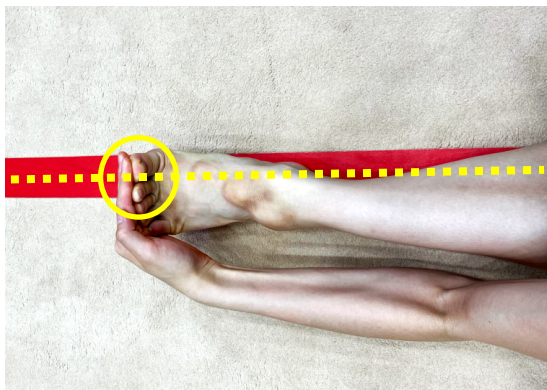
#1 【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】



#2 足趾の付け根（MP関節）から自分で曲げる ※指以外は位置を変えないようにする



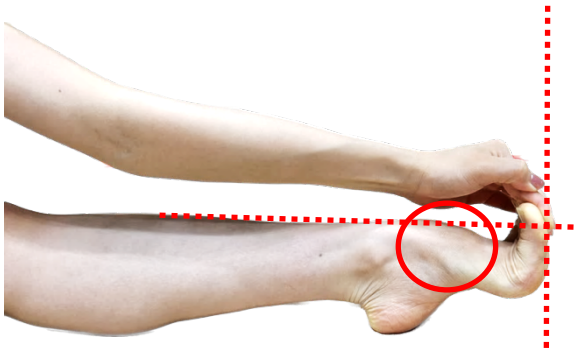
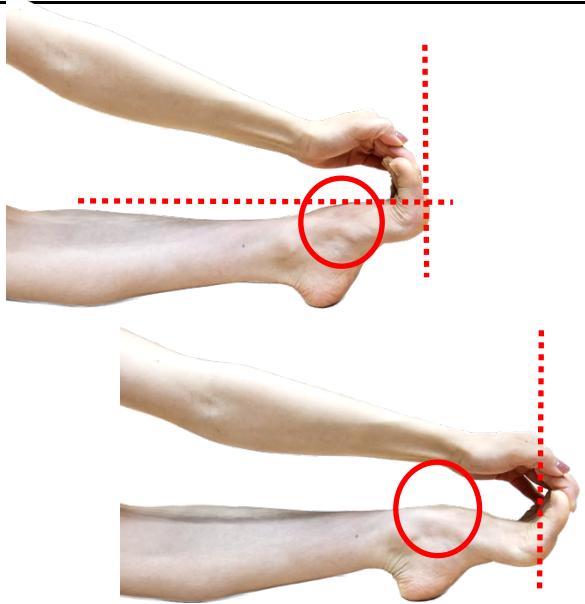
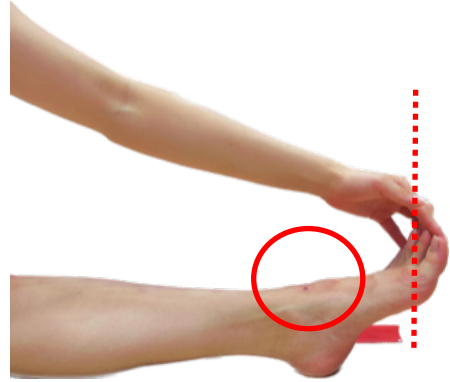
#3 膝は真上に向くようにする



※両脚同じ意識で実施する

§ 3-2 足趾の柔軟性score

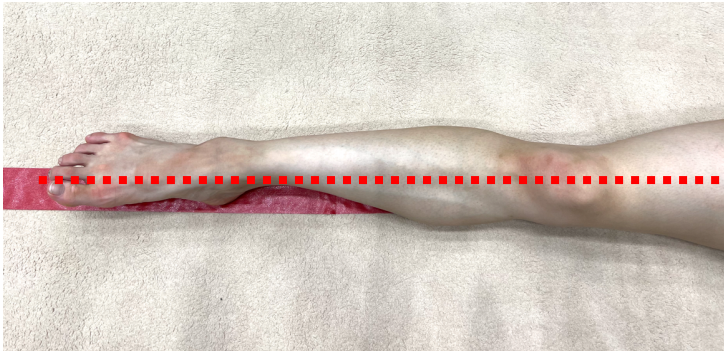
【§ 3-1 足趾の柔軟性 -甲出し-】の状態足趾を反らします。ルルベになった時に、きちんと甲が見えるための柔軟性を確認します。

score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・90度足趾を反らせることができる ・足趾を反らした時に、足部の柔軟性・アライメント（【§ 3-1 足の柔軟性-甲出し-】）が保たれている 	<ul style="list-style-type: none"> ・足趾を反らせることはできる（可動域は保たれている）が、【§ 3-1 足の柔軟性-甲出し-】のアライメントが崩れる（またはその逆） 	<ul style="list-style-type: none"> ・足趾の可動域が不十分であり、【§ 3-1 足の柔軟性-甲出し-】のアライメントが崩れる

§ 3-3 足関節の柔軟性 左右同時評価

評価方法

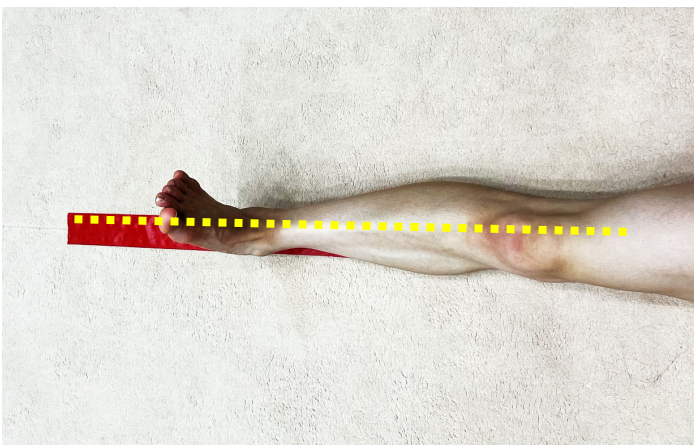
#1 【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】 #1, #2



#2 足首（足関節）から背屈する



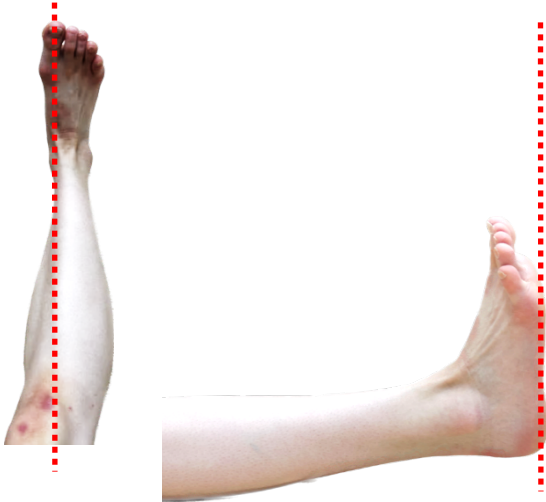

#3 赤い線上に第1趾がくるようにし、膝は真上に向くようにする



※両脚同じ意識で実施する

§ 3-3 足関節の柔軟性 左右同時評価

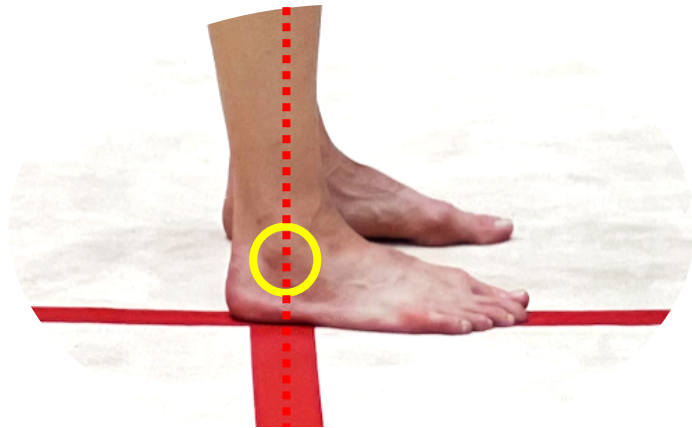
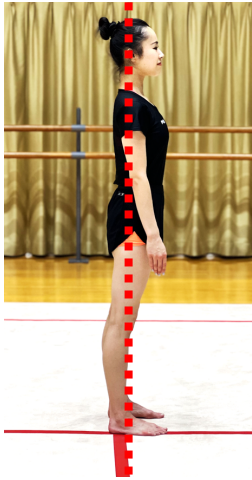
長座で座り、足の中指が膝の中心に向かうように足首を背屈します。足首を均等に背屈できことも大切です。

score	3	2	1
picture			
comments	<ul style="list-style-type: none"> ・足首を垂直以上に背屈できる ・足の指先が膝の中心に向かっている 	<ul style="list-style-type: none"> ・垂直軸よりやや背屈角度がおちる ・足の指先が膝の中心からやや内旋、または外旋している 	<ul style="list-style-type: none"> ・背屈角度がでず、足の指先の方向が中心から大きく内旋、外旋している

§4 パンシェ (左右評価)

評価方法

#1 くるぶしが線上にのるように立つ

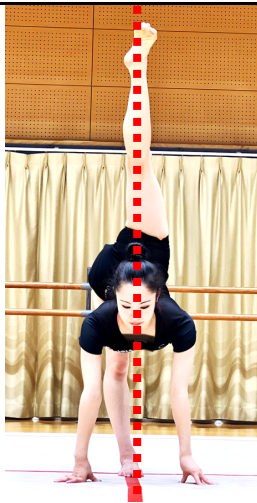


くるぶしが、線の上ののるようにして立つ

#2 ASIS (上前腸骨棘) がくるぶしの上にくるようにしながらパンシェをする







#3 #2の姿勢のまま両手をつく
ただしできるだけ上体は起こす (フォームを保てる人は手を放す)



へそが床を向くようにする

§4 パンシエ（左右評価） score

パンシエで正しい姿勢を維持できることは、個人競技・団体競技いずれにおいても身体難度のスキルとして非常に重要です。ここでは、パンシエに必要な股関節の柔軟性、体幹の柔軟性等を複合的に評価していきます。

score	10	8	5	3	1
picture					
comments	「5」の状態、両手を離し、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる（3秒）	「5」の状態、正しい姿勢で180度以上の開脚ができる または、両手を離し、正しい姿勢で180度の開脚ができる（3秒）	両手をつき、正しい姿勢で180度の開脚ができる ・前から見た時に、上脚が内または外に外れない ・臀部と頭が同じ位置（水平位置）	「5」の状態、いずれかの姿勢欠点がある（または0～10度の開脚不足）	「5」の状態、複数の姿勢欠点がある（または10度以上の開脚不足）