

連続技による体操技術検定について

森 直 幹

器械体操は我が国においても学校体育の主要教材として古くから行なわれているが、スポーツとしての「体操」即ち男子六種目、女子四種目によって競技する「体操競技」となると一般人の理解度は浅く、近年になってようやく一般の人々にも「体操」というものが理解されてきたと云ってよからう。ことに昨年のオリンピック東京大会を機に、体操に関する知識が高められたことは事実である。しかしながら、体操の競技人口は他のスポーツに比べると徴々たるものであると云わざるをえない。体操は未だ見るスポーツという感覚が強く、実際に行なうスポーツとしては特殊な種目として考えられてしまい、体育的にも高い意義を豊富に含んでいながら、バレーボールや野球、水泳などのように気軽に余暇を楽しむことのできるレクリエーションなスポーツにはまだ大きな隔りがあるのは残念なことである。

現在我が国では、青少年の体力向上をめざすスポーツバッヂテスト、或いはスキー技術の正しい普及のために行なわれているスキー技術検定等のスポーツテスト制度が年々盛んに行なわれているが、これらはスポーツの振興、普及に大きな力となり、成果を修めている。初歩から上級の技術へと段階的に学習してゆく「体操」においてもその振興、普及を考えると、このようなテスト制度は恰好な手立てとなるにちがいない。ヨーロッパでは二、三体操の技術テストのようなものが行なわれているようであるが、我が国では残念ながら未だそれが行なわれるに至っていない。しかしこのような体操技術のテスト制度も近い将来日本にも実施されるべきものであろう。素質のあるクセのない素材を発掘することは体操王国の座を維持するためには是非必要なことであり、またスキーのように誰もが気軽に楽しみながら汗を流せるような日を期待するには、器具施設の問題もからんでくるが、このようなシステムに大きな期待がかけられるのではなからうか。

さて、昭和37年に本学体育会の中に体操同好会が発足したが、工科系というハンディキャップと初心者集まりという点で、対外的な活動がのぞめず、しっかりした練習目標を確立する必要性が感じられ、10月より本学体操同好会の中に「体操技術検定

連続技による体操技術検定について

種目」なるものを設け実施した。これは10～1級及び特級の11階級から成り、各種目（床・鞍馬・吊輪・跳馬・平行棒・鉄棒）とも3～7の技で1つの級を構成し、やさしい初歩的なものから順次高級難度の技を折り込み、各人の技術程度に応じた級を練習目標とさせたのであるが、二、三抜粋すると次のようなものである。

10 級

床運動：a) その場1回ひねりとび b) 片足旋回 c) 正面水平立ち d) 側面水平立ち e) 側方倒立回転 f) 直立から前へ倒れて伏臥支持

鞍馬：a) 右足右入れ—右足右抜き—左足左入れ—左足左抜き b) 右馬端部に右手を馬端上、左手を把手上におき直立、左へとびつき左把手上を両足揃えて越え馬を背にして直立 c) 左馬端部に直立、左手を馬端上右手で把手を握り、左へとびつき馬端上を両足揃えて越え、馬を背にして直立

吊輪：a) 引上げ支持 b) 正面懸垂で前後振り c) 正面懸垂で前振り背面懸垂を経過して下り

跳馬：110cmの高さで大開脚とび

平行棒：a) 腕立て支持で前振りはね移動2m、 b) 腕立て支持で後振りはね移動2m c) 腕支持で前後振り10回（足先は棒より上） d) 棒下懸垂で後振上がり腕支持

鉄棒：a) 順手前振り—半ひねり—片逆手前振り—両逆手—後振り—順手同時持換え b) 順手後振り—交差握り—前振りひねり—片逆手—前振り—順手を軸にひねり—片逆手

7 級

床運動：a) 前方倒立回転とび2回連続 b) 後方倒立回転とび c) 開脚屈腕屈身倒立 d) 首はねおきひねり伏臥支持 e) 開脚屈身とび

鞍馬：a) 交差2回連続 b) 逆交差2回連続 c) 上向き移動（入り方） d) 片足旋回3回 e) 馬端両足旋回1回半

吊輪：a) 背面水平懸垂3秒静止 b) 後振上がり又は前振上がり c) 倒立（足をロープに支えてよい）

跳馬：135cmの高さで大かかえこみ跳

平行棒：a) 棒下宙返り腕支持 b) 腕立て支持で後振り倒立3回連続 c) 横向き単棒倒立—開脚下り d) 低平行棒端とびあがりながら開脚抜き脚前拳支持 e)

かかえこみ片手ひねり下り

鉄棒：a) 逆手車輪から横下り又は順手車輪 b) 浮支持回転—懸垂—け上がり
c) 片逆手懸垂—前振り—両逆手け上がり d) 順手腕立て支持から棒下振出しひねり片逆手前振り—両逆手持換え—後振上がり—同時もちかえ順手腕立て支持

1 級

床運動：a) 側方倒立回転とび $\frac{1}{4}$ ひねり後向き—後転とび—後方伸身宙返り1回ひねり b) 前方かかえこみ宙返り—両足踏切り前転とび c) 側転とび $\frac{1}{4}$ ひねり後向き—後方速伸身宙返り—後転とび d) 倒立から閉脚屈身で足を下ろし脚前拳支持、又は脚前拳支持から伸腕屈身倒立（倒立棒使用可） e) 片手倒立又は十字倒立2秒静止

鞍馬：a) 下向き転向2回連続 b) 下向き転向—上向き移動連続 c) 下向き転向—横移動—上向き移動 d) 馬端部から横移動連続で他の馬端部へ

吊輪：a) 倒立から伸腕で十字懸垂へ b) 倒立から伸腕で水平支持経過背面水平懸垂へ c) 後方1回ひねり宙返り下り d) 前方車輪

跳馬：135cmの高さで手前着手前方屈身倒立回転とび、又は手前着手伸身とび

平行棒：a) 後方棒上宙返り—前振りひねり腕立て支持、又は棒上宙返り—棒下宙返り腕立て支持 b) 前方棒上宙返りひねり下り又は後方棒上宙返り下り、 c) 逆上がり倒立

鉄棒：a) 大逆手車輪—同時ひねり持換え—順手車輪 b) 順手車輪—後方開脚浮腰回転倒立又は逆手車輪—前方開脚浮腰回転倒立 c) 伸身大跳越し下り又は後方屈身宙返り下り

そして級合格の認定は、種目毎に受検級に含まれる技を1つ1つ行ない、全部習得したと認められたときにその級に合格印がおされ、6種目の合格した級のうち最も低い級が総合級として認定され、認定証が交付されるものである。2年間における検定テスト会の成果は総合級で6級2名を筆頭に7級1名、8級3名、9級8名10級5名と合格の成績はともかくとして練習面での収穫は大きいように思われた。しかし2年半の反省としていくつかの問題点があげられ、検定種目の改訂がよぎなくされた。即ち(1)各級内の検定技が一つ一つとぎれているので個々の技を一つづつ行なってゆくには検定上時間的に無駄が多く多人数の検定には適さない。(2)一つ一つの技を覚え、その級の検定に合格しても、実際にその技を一連の演技の中に組み入れて連続しようとするとき、前後の技との連続能力に欠け、その技が生かせない場合が多い。従って応用

連続技による体操技術検定について

性のあるこなし、巾をもった技を身につけるためには個々の技よりも連続の技をテストの方が有効である。(3)技の難易によって、級相互間に含まれている技の入れ換えが二、三必要となった。(4)初級者にとっては規定問題(世界選手権大会、国民体育大会用の規定が2年毎にきめられる)のレベルが高すぎて手が届かず目標がなくなってしまうので、それぞれの技術習得度に応じた規定問題のような目標が必要とされるので、級別規定の如き一連の運動を設ける必要を感じた。ここで、これらの反省を生かし体操技術検定技をより効果的な目標として練習に生かせるよう改訂したわけである。改訂に際しては体操競技採点規則第5条「演技の構成要素」にそって、各種目に要求されている運動を採点規則「難度部分表」を参照しながら10級より順次組み合わせ、次の基準のもとに構成した。

(1) 10～8級は基礎的能力を養う段階として従来通り、個技及び2～3の技の簡単な連続技とする。

(2) 7級からは、より上級の技を豊富に覚えると同時に連続能力を合わせ養う段階とし入りの技から始まり下りの技で終了するよう8技以内の範囲で連続技を組む。(自由演技では最低11の技を組み合わさなければならない。)

(3) 3級～1級はC級難度の技を含めて、全日本選手権、全日本学生選手権大会級の実力を要する技を組み入れ、自由演技構成上の難度配点(1C4B6A=3.40点)を満たしうるだけの技を含ませる。

(4) 各級の技は従来の検定技に準じながら、多少の変更を加え難度の低いものから織り込んでゆく。

(5) 連続技は合理的な結合要素をもつ技同志をつなげることを原則とするが、各級内で限られた技の数の中で基本的な技を組合せるというたてまえから、簡単すぎる組合せや似かよった組合せが出てきてもやむをえない。

体操技術検定連続技

床

10級 その場とび1回ひねり直立—正面水平立ち—側転—直立から前に倒れ伏臥支持
—片足旋回3回—伏臥支持—前方回転長坐前屈

9級 ○倒立歩行2m

○前転とびしゃがみ立ち—頭はねおきしゃがみ立ち—前方屈身回転直立—前方
倒立回転直立—前へ倒れて伏臥支持—横両足抜き仰臥支持—ひねって伏臥支持
—左右開脚前屈坐

森 直 幹

- 8級 ○倒立静止—倒立歩行 5 m
 ○屈腕水平支持静止
 ○前転^(A)とび—頭はねおき^(A)—後転^(A)倒立—伏臥支持^(A)—開脚抜き仰臥支持^(A)—長坐前屈して脚前拳支持^(A)
- 7級 開脚屈身とび直立^(A)—側面水平立ち^(A)—倒転^(A)倒立—前転^(A)直立—助走—前転とび 2 回連続^(A)—手を前から床に下ろし^(A)屈腕屈身倒立^(A)—首はねおき^(A)ひねり伏臥支持^(B)—直立—助走—側転^(B)とび—後転^(A)とび
- 6級 助走—前宙^(A)—前転—頭はねおき^(A)—側面水平立ち^(A)—伏臥支持^(A)—胸にころがりながら^(A)屈腕伸身倒立^(A)—前方屈身回転^(A)直立—助走—側転^(A)とび—後転^(A)とび—後転^(A)とび伏臥支持^(B)—片足旋回^(A)直立—助走—前転^(A)とび—両足踏切り^(B)前転^(B)とび
- 5級 その場後方宙返り^(B)—助走—前方宙返り^(B)—前転^(A)とび—片足を後にあげて前に倒れ伏臥^(B)屈腕支持^(B)—開脚伸腕^(B)屈身倒立^(B)—足を下ろし直立^(B)—腕を上から内回し Y 字片足立ち^(B)—助走—片足踏切り^(B)伸身前宙^(B) ¼ ひねり^(B)—逆ひねり^(A)倒立^(A)—前転^(A)—助走—側転^(A)とび—後転^(B)とび—後方宙返り^(B)
- 4級 助走—側転^(A)とび—側方宙返り^(B)—片足を後にあげて前に倒れ伏臥^(A)屈腕支持^(A)—斜前片足立ち^(A)—直立となり^(A)後転^(A)とび^(C)首上に^(C)屈身支持^(C)—首はねおき^(A)ひねり伏臥支持^(A)—片足旋回^(A)倒立^(A)—前方倒立^(A)回転^(A)直立—助走—側転^(A)とび—後転^(A)とび—後方伸身宙返り^(B)
- 3級 助走—前転^(C)とび—前方宙返り^(A)—頭はねおき^(A)—側面水平立ち^(A)—助走—側転^(A)とび—後とび^(A)ひねり^(A)前転^(A)—開脚屈身^(B)とび—前とび^(B)倒立^(B)—前後開脚坐^(A)—片手水平支持^(A)—屈腕伸身倒立^(B)—後へはねて^(A)立ち^(A)後転^(B)とび—後方宙返り^(B)
- 2級 助走—前方宙返り^(B)—側転^(A)とび—側方宙返り^(B)—前へ伏臥支持^(A)—はねて^(A)開脚前拳支持^(A)—伸腕屈身倒立^(C)—前転^(C)—はさみとび^(A)—正面水平立ち^(A)—助走—側転^(A)とび—後転^(C)とび—後方伸身ひねり宙返り^(C)
- 1級 助走—側転^(A)とび—後転^(C)とび—後方 1 回^(C)ひねり宙返り^(A)—後転^(A)倒立—胸上^(A)にころがりながら^(A)伏臥支持^(A)—立ち上がりながら^(A)ジャンプターニー^(A)—片足旋回^(A)倒立^(A)—片手倒立^(C)—足を下ろし^(C)直立^(C)—助走—前方宙返り^(C)—両足前転^(A)とび—斜前片足立ち^(A)—前とび^(B)倒立^(A)静止^(B)—前転^(A)—助走—側転^(A)とび—後転^(B)とび—後方伸身宙返り^(B)

鞍 馬

- 10級 ○右足右入れ—右足右抜き—左足左入れ—左足左抜き
 ○馬端で把手に支え横とびこし (右・左で)
 ○鞍部で片手に支え横とびこし (右・左へ)

連続技による体操技術検定について

- 9級 ○右足右入れ—左足左入れ—右足右抜き—左足左抜き
○右馬端正面立ち—右足右入れ—左足左入れしながら横移動—右足右抜き—左足左抜き—鞍部に正面支持
- 8級 ○左逆交差^(A)—右逆交差^(A)—左足左抜き—右足右入れ—交差2回連続^(A+A)—左足左入れ—開脚横移動^(A)—右足右抜き—逆交差—左馬端へ
○左馬端部直立から馬端旋回1回して正面支持へ
- 7級 左馬端部正面直立から上向き移動^(A)—右足右抜き—左足左抜き—右足右入れ—左交差^(A)—右交差ひねり^(B)—右交差^(A)—左足左入れしながら横移動—右足右抜き—左逆交差^(A)—右足右抜き—馬端旋回 $\frac{1}{4}$ ひねり上向き下り^(A)
- 6級 左馬端部正面直立から上向き移動^(A)—正面支持—左足左入れ—左足右抜き—右足左入れ—逆交差2回連続^(A+A)—右足右抜き—左足左入れ—交差^(A)—左足左入れしながら横移動^(A)—右足右抜き—逆交差^(A)—右足右抜き—馬端旋回2回—馬端転向上向き下り^(B)
- 5級 左馬端部正面直立から馬端旋回^(A)—馬端転向^(B)—左足右抜き—左足左入れしながら横移動^(A)—右足右抜き—左逆交差^(A)—右足右抜き—左足左入れ—右交差^(A)—左足旋回^(A)—両足旋回3回—横移動^(A)—馬端転向横向き下り^(B)
- 4級 両足旋回2回—横移動^(A)—上向き移動^(B)—正面支持—左足左入れ—右交差^(A)—左足左入れ—両足旋回2回—下向き転向^(B)—右足右抜き—逆交差^(A)—右足右抜き—両足旋回^(A)—横移動^(B)—馬端旋回^(A)—馬端転向下向き下り^(B)
- 3級 鞍部に正面直立から下向き転向^(A)—両足旋回^(A)—上向き移動連続^(B)—両足旋回^(A)—右足右抜き—逆交差2回^(A+A)—右足左入れ—左足右抜き—左交差ひねりとび横移動^(A)—馬端旋回^(A)—横移動^(A)—下向き転向横向き下り^(B) (鞍部で)
- 2級 馬端転向^(A)—外向き馬端転向^(A)—上向き移動^(A)—両足旋回^(A)—下向き転向^(B)—旋回^(A)—左足右抜き—交差^(A)—逆両足旋回^(A)—右足右入れ—旋回^(B)—横移動^(A)—上向き移動^(A)—旋回^(A)—下向き転向^(C)—下向き逆移動横向き下り^(C)
- 1級 馬端転向^(A)—下向き逆移動^(C)—両足旋回^(A)—右足左入れ—逆交差連続^(A+A)—左足右入れ^(A)—右足左抜き^(A)—右交差^(A)—開脚下向き転向^(A)—両足旋回^(A)—下向き転向連続^(C+B)—横移動^(A)—馬端旋回^(A)—馬端転向^(C+B)—直ちに外向き馬端転向^(A)—直ちに馬端転向下り^(A)
- 吊 輪
- 10級 引上げ支持^(A)—懸垂に下ろし—振り3回 (足を輪の高さまで) —後方懸垂屈身回転下り
- 9級 引上げ支持^(A)—脚前拳支持^(A)—前方支持回転しながら懸垂に下ろし—後振り—前振り

森 直 幹

- り逆懸垂—後振出し肩転移—後方かかえこみ宙返り下り
- 8級 後振り前方肩転移—後振上がり脚前拳支持—肩倒立—前方支持回転—更に前方
回転しながら逆懸垂—後屈身振出し後方肩転移—後方開脚宙返り下り
- 7級 屈腕伸身で逆懸垂に上げ—後方屈身振出し肩転移—前振上がり—脚前拳支持—
開脚倒立（ロープに足をかけてよい）—後方支持回転しながら後に下ろし—背
面水平懸垂—後方肩転移—後方懸垂回転—後方伸身宙返り下り
- 6級 逆懸垂—後振上がり（足が輪の高さ）—後に下して屈身逆懸垂—後振出し後方
肩転移—ほん転逆上がり—脚前拳支持—屈腕屈身倒立—後方支持回転しながら
後に下ろし逆懸垂—前に振出し後振り前方肩転移—前方開脚抜き下り
- 5級 逆懸垂—後方け上がり—前振り下ろし前方肩転移—け上がり脚前拳支持—屈腕
屈身倒立—十字懸垂を経過して脚を前に上げながら逆懸垂—後屈身振出し後方
肩転移—ほん転逆上がり—後方支持回転開脚下り
- 4級 引上げ脚前拳支持—屈腕伸身倒立—垂直にゆっくり下ろし逆懸垂—け上がり脚
前拳支持—後振下ろし—ほん転逆上がり支持—十字懸垂—脚を前に回して逆懸
垂—後屈身振出し後方肩転移—後方開脚宙返り下り
- 3級 逆懸垂—後振上がり倒立—十字懸垂—前へ足をまわし逆懸垂—後屈身振出し後
方肩転移—ほん転倒立—垂直に下ろし逆懸垂—後方肩転移—後方屈身宙返り下
り
- 2級 逆懸垂—後方け上がり倒立—伸腕水平支持—振下ろし後方懸垂回転—ほん転倒
立—後方支持回転しながら下ろし逆懸垂—後方肩転移—後方宙返りひねり下り
- 1級 屈身で足を前にあげ後屈身振出し後方肩転移—後方懸垂回転—ほん転倒立—前
方車輪倒立—伸腕水平支持経過で背面水平懸垂—肩転移—後屈身振出し後方肩
転移—前振上がり脚前拳支持—屈腕伸身倒立—後方支持回転しながら後へ振出
し後方肩転移—後方宙返り1回ひねり下り

跳 馬

- 10級 大開脚跳（110cm着手制限なし）
- 9級 大開脚跳（125cm着手制限なし）
- 8級 大開脚跳（135cm着手制限なし）
- 7級 大開脚跳
大かかえこみ跳
- 6級 手前かかえこみ跳
倒立4/4ひねり側転跳

連続技による体操技術検定について

- 5級 手前かかえこみ屈身跳
大屈身跳
- 4級 側転跳
大伸身跳
- 3級 大開脚ひねり跳
前転跳
- 2級 手前屈身跳
前方屈身倒立回転跳
- 1級 手前伸身跳
- 平行棒
- 10級 ○懸垂後振上がり腕支持—腕支持前後振り10回（足を棒の高さ以上）
○支持で前振りはね移動2m—後振りはね移動2m
- 9級 ○肩倒立—前方腕支持回転—後振上がり—支持前後振り5回（足を肩の高さ以上）—前又は後横下り
○低平行棒端中向き直立からとびつき開脚抜き支持—脚前拳支持
- 8級 ○け上がり支持—後振り倒立
○逆上がり腕支持—前方腕支持回転—後方腕支持回転—前振上がり—後振り片手屈身ひねり下り
- 7級 け上がり—後振下ろし腕支持—後方腕支持回転—前振上がり—後振り倒立—前振りひねり腕支持—前振上がり—後振り倒立 $\frac{1}{4}$ ひねり開脚下り
- 6級 逆上がり脚前拳支持—屈腕屈身倒立—前振りひねり腕支持—腕支持け上がり—後振り倒立ひねり—後に下ろし前振上がり—後振り片手ひねり下り
- 5級 棒下振出し腕支持—振上がり倒立—前振りひねり支持—棒下振出し腕支持—後振上がり開脚抜き—屈腕伸身倒立—後振下ろし—前振上がり—倒立 $\frac{1}{4}$ ひねり片手開脚下り
- 4級 け上がりひねり腕支持—腕支持け上がり—後振下ろし—ほん転倒立—前振りひねり支持（足は水平以上）—棒下宙返り腕支持—前振上がり—前方かかえこみ宙返り下り
- 3級 棒下振出し脚前拳支持—開脚伸腕屈身倒立—棒上宙返り—棒下宙返り腕支持—前振上がり—後振り倒立逆ひねり—前振りひねり腕支持—前振上がり—前方屈身宙返り下り
- 2級 とびついて腕支持—前振上がりひねり支持（水平）—棒下振出し—後振上がり

森 直 幹

- (B+A) (B) (C)
ひねり倒立—前振りひねり支持—棒下宙返り腕支持—ほん転倒立—後方棒上宙
(B)
返り下り
- 1 級 (C) (C)
逆上がり倒立—後方棒上宙返り—前振りひねり支持 (30°以上) —棒下振出し
(A) (B) (B) (B)
腕支持—後振上がり開脚抜き脚前拳支持—伸腕屈身倒立—前振りひねり腕支持
(A) (C)
—前振上がり—前方宙返りひねり下り
- 鉄 棒
- 10 級 ○後振り交差に持換え—前振り交差ひねり—片逆手—前振りひねり (順手を軸
に) 片逆手—前振り両逆手持換え—後振り順手持換え
○逆上がり—棒下振出しとび下り
- 9 級 ○中ももかけ上がり—前足を横から抜いて片逆手正面支持—横とびこし下り
○順手懸垂振出し—後振り—前振りほん転逆上がり—後方支持回転—前方支持
回転
- 8 級 ○順手懸垂振出し—振上がり—後方浮支持回転—後振下ろし—け上がり—後振
(A) (A) (A)
下ろし—中抜き上がり下り
○順手支持から後振下ろしほん転逆上がり—逆手に持換え—倒立に振上げ横下
り
- 7 級 片逆手正面懸垂から棒下後ひねり振出し順手懸垂—後振上がり—後方浮支持回
(A) (A) (A)
転—棒下振出しひねり片逆手前振り— (両逆手に持換え) —け上がり—逆手車
(A)
輪横下り
- 6 級 背面後方け上がり—脚を抜いて短振け上がり—逆手車輪 2 回—順手持換え正面
(A) (A) (A) (A)
支持—後方浮支持回転—後へ振出しほん転逆上がり開脚足裏支持—棒下振出し
(A) (B)
ひねり片逆手前振り—両逆手に持換え—中抜き上がり下り
- 5 級 逆手懸垂振出し倒立—逆手車輪—後振上がり—順手持換え—後方浮支持回転倒
(B) (A) (A) (A)
立—順手車輪 2 回—後方開脚足裏かけ回転—順手車輪—交差ひねり—逆手車輪
(A)
2 回—開脚下り
- 4 級 片逆手振上がり上向き跳越—正面懸垂—け上がり逆手持換え—逆手車輪—前
(B) (A) (A) (B)
方浮腰回転前振出しひねり—順手車輪—後方開脚足裏かけ回転倒立—順手車輪—
(B) (A)
ひねり—逆手車輪—閉脚下り
- 3 級 片逆手振上がり開脚上向き転向—棒下振出しひねり—前振り逆手持換え—け上
(A) (A) (A) (B) (A)
がり—逆手車輪—前方浮腰回転前振出し—大逆手車輪—順手持換え—後方浮支
(B) (C) (A)
持回転倒立—順手車輪—1 回ひねり—順手車輪—後方伸身宙返り下り
- 2 級 懸垂振出し—後振り 1 回ひねり—背面後方け上がり—背面車輪—背面振上がり
(B) (A) (C)

連続技による体操技術検定について

- 一屈身で脚を抜き短振け上がり(A)一後方浮支持回転ひねり逆手倒立(C)一逆手車輪(A)開脚大とびこし下り(B)
- 1 級 逆手懸垂振出し倒立(C)一前方浮腰回転一前振出し一大逆手車輪2回目(B)に逆手持換えひねり順手握り(A)一順手車輪(A)一後方開脚浮腰回転倒立(C)一もぐり(C)1/2ひねり後振上がり上向きとびこし(B)一け上がり(A)一後方浮支持回転倒立とび持換え逆手倒立(C)一逆手車輪(A)一伸身大とびこし下り(B) (又は前方伸身ひねり宙返り下り)

参考までに10～1級を構成した各種目、級内の技の難度数をまとめると次の通りである。

	基準		床			鞍馬			吊輪			平行棒			鉄棒			跳馬		
	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C	A	B	C			
10 級			2					1												
9 級			3					5		3			1							
8 級			7			5		5		5			4							
7 級	1		7 1			5 1		7 1		5 1			5 1					7.5,	8.0	
6 級	1		7 2			8 1		7 1		5 1			5 1					8.0,	9.0	
5 級	2		4 5			6 2		8 2		6 2			6 2					9.0,	9.5	
4 級	3		5 2 1			4 3		5 4		3 4			5 3					9.8,	10.0	
3 級	2 1		7 3 1			7 2 1		6 2 1		1 6 1			7 2 1					9.8,	10.0	
2 級	2 2		3 2 2			4 2 2		3 2 2		2 3 2			3 2 2					10.0,	10.0	
1 級	2 3		6 1 3			9 2 3		4 3 3		2 3 3			3 3 3					10.0		

尚、10級では床・吊輪以外はA難度にも及ばない技(基礎運動)を組んだが、特に10級では次のようなねらいを含んでいる。

床：平衡感覚，柔軟運動，基礎的な腕立て支持の運動，巧み性の運動(片足旋回及び体の左右軸回転，跳躍を伴う上下軸回転(ひねり)の各技を単純な一連動作の中に含め基礎的な能力を確実に身につけさせる。

鞍馬：支持での振りによる運動のうち最も初歩の片足運動を先づ正しく行なわせる。また，馬に慣れさせるため片腕支持での各種の方法で馬をとびこす運動を入れた。この運動も，鞍馬運動の主要素となる両足旋回への発展に結びつく基本動作であり，上体の重心移動，腕の支えをしっかりと身につけさせる。

吊輪：振りと力が吊輪運動の二大要素であるので，懸垂の振りは前後とも輪の高さまで足を上げる条件をつけて無駄のない正しい基本を身につけることをねらいとした。又，ひき上げ支持の実施は筋力の関係で要領をつかむのに多少時間を要するかも知れないが，自分の力で腕立て支持の高い体勢に昇ったという喜びをここで経験させることにした。

森 直 幹

跳馬：高さは110cmで、女子跳馬の高さであるが、着手制限はせず、とにかく跳び越えることを課題とし、馬の高さ及び長さの恐怖感をとりのぞくことを狙った。

平行棒：懸垂・腕支持・腕立て支持の三基本体勢における基礎力をつけさせる。腕支持振り（足を棒の高さまで）を10回行なうことは初心者にとって相当な苦しみであるが、基礎力をつけると同時に、体操では度々必要とされる試練をのりきる強い意志、気力を養なう意義も大きい。

鉄棒：懸垂の振りを無駄な力を使わず楽に行なわせ、その間にひねりや握りの持換えで鉄棒に慣れさせる。又逆上がり～棒下振出しとび下りでは高さにおける感覚を身につけさせることをねらいとした。

新たに組みなおしたこの検定技を一つの雛形として本学体操部内に実施し、今後更に検討を加え、より効果的なものにねり上げてゆこうと思う。

参考資料

体操競技採点規則 日本体操協会

体操競技必修技 東京教育大学体操部

桐朋高校技術認定 桐朋高校体操部

(本学助手)