

2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

※… 2019年度 体操祭開催  
Gymnastics for All Festival



体操フェスティバル2019 OSAKA

|      |                |
|------|----------------|
| 日 程  | 2019年10月20日(日) |
| 会 場  | 丸善インテックアリーナ大阪  |
| 参加者数 | 3,500名         |



体操フェスティバル2019 OSAKA  
～ 37年のありがとう～



NPO法人MGLA(体操リーダー連絡協議会)が主催する「体操フェスティバルOSAKA」は37年の歴史に幕を下ろした。このフェスティバルは、全国各地における一般体操イベントの先駆けとして1983年に第1回大会を開催した。長年に渡り多くの体操愛好者の先導役として牽引、その功績は計り知れないものがある。

当日は、チアリーディングによるオープニング演技でスタートし、57のプログラムが繰り広げられた。フェスティバルのみならず、同月18日(金)にはウェルカム・ふれあい交歓会が企画され、19日(土)は海外グループとの体操交流会が催された。

フェスティバルの幕が閉じられるのは非常に残念であるが、偉大な業績の種は日本全国に拡散され、益々大きな拡がりとなっている。MGLA関係者の方々に大いなる敬意を表するとともに感謝を述べたい。

荒木 達雄

2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

くまもと体操フェスティバル2019

|       |                |
|-------|----------------|
| 日 程   | 2019年10月13日(日) |
| 会 場   | 熊本市総合体育館       |
| 参加団体数 | 19団体           |
| 参加者数  | 557名           |



第16回 福岡県体操祭

|       |                |
|-------|----------------|
| 日 程   | 2019年10月27日(日) |
| 会 場   | アクション福岡        |
| 参加団体数 | 37団体           |
| 参加者数  | 1,195名         |

第16回 みやざき体操祭

|       |               |
|-------|---------------|
| 日 程   | 2019年12月8日(日) |
| 会 場   | 宮崎県体育館        |
| 参加団体数 | 26団体          |
| 参加者数  | 458名          |



第29回 2019かごしま体操フェスティバル

|       |               |
|-------|---------------|
| 日 程   | 2019年12月1日(日) |
| 会 場   | 鹿児島県総合体育センター  |
| 参加団体数 | 34団体          |
| 参加者数  | 1,000名        |





2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

第15回 佐賀県ときめき体操フェスティバル

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年12月15日(日) |      |      |
| 会 場   | 諸富文化体育館        |      |      |
| 参加団体数 | 26団体           | 参加者数 | 388名 |



第7回 沖縄体操祭 ～ダンス・スポーツちゃんぶる～

|       |                 |      |      |
|-------|-----------------|------|------|
| 日 程   | 2020年2月11日(火・祝) |      |      |
| 会 場   | 沖縄県総合運動公園体育館    |      |      |
| 参加団体数 | 32団体            | 参加者数 | 555名 |



第5回 かがわ体操祭2019

|       |                  |      |      |
|-------|------------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月22日(火・祝) |      |      |
| 会 場   | 坂出市立体育館          |      |      |
| 参加団体数 | 19団体             | 参加者数 | 520名 |

ひろしま体操FUN2フェスタ2019

|       |               |      |      |
|-------|---------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月6日(日) |      |      |
| 会 場   | 広島市中区スポーツセンター |      |      |
| 参加団体数 | 16団体          | 参加者数 | 262名 |



2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

わくわく体操フェスティバル 第17回 高知県体操祭  
兼 第70回 体操とダンスの発表会

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年11月23日(土) |      |      |
| 会 場   | 高知県立青少年センター    |      |      |
| 参加団体数 | 17団体           | 参加者数 | 248名 |



第12回 とくしま体操祭

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年12月15日(日) |      |      |
| 会 場   | 小松島市立体育館       |      |      |
| 参加団体数 | 9団体            | 参加者数 | 298名 |

第26回 体操フェスティバル2019 NARA

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月20日(日) |      |      |
| 会 場   | ならでんアリーナ       |      |      |
| 参加団体数 | 16団体           | 参加者数 | 662名 |



写真提供：フォトサロンKEI



第13回 京都体操祭 -GYMSBEAT'19- 兼  
第22回 かめおか体操祭

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月19日(土) |      |      |
| 会 場   | 京都先端科学大学       |      |      |
| 参加団体数 | 37団体           | 参加者数 | 488名 |



2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

第13回 おおさか体操祭2019 兼  
府民スポーツ・レクリエーションフェスティバル

|       |                 |      |      |
|-------|-----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年12月1日(日)   |      |      |
| 会 場   | 学校法人梅花学園 澤山記念会館 |      |      |
| 参加団体数 | 32団体            | 参加者数 | 782名 |



みえスポーツフェスティバル2019 健康体操大会  
兼 第31回 三重体操祭

|       |                |      |      |
|-------|----------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月27日(日) |      |      |
| 会 場   | 松阪市さんざんアリーナ    |      |      |
| 参加団体数 | 50団体           | 参加者数 | 684名 |



第14回 福井県一般体操フェスティバル

|       |               |      |      |
|-------|---------------|------|------|
| 日 程   | 2019年8月25日(日) |      |      |
| 会 場   | 鯖江市総合体育館      |      |      |
| 参加団体数 | 29団体          | 参加者数 | 728名 |

2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

第12回 上越体操祭

|       |               |      |      |
|-------|---------------|------|------|
| 日 程   | 2019年10月5日(土) |      |      |
| 会 場   | 上越市総合体育館      |      |      |
| 参加団体数 | 24団体          | 参加者数 | 326名 |



第32回 埼玉県一般体操演技発表会

|       |               |      |      |
|-------|---------------|------|------|
| 日 程   | 2019年5月26日(日) |      |      |
| 会 場   | 上尾運動公園体育館     |      |      |
| 参加団体数 | 30団体          | 参加者数 | 545名 |

第11回 静岡県体操祭 一般体操の部

|       |               |      |        |
|-------|---------------|------|--------|
| 日 程   | 2019年12月8日(日) |      |        |
| 会 場   | このはなアリーナ      |      |        |
| 参加団体数 | 41団体          | 参加者数 | 1,039名 |



第29回 体操フェスティバル かわさき2019

|       |                |      |        |
|-------|----------------|------|--------|
| 日 程   | 2019年10月19日(土) |      |        |
| 会 場   | 川崎市とどろきアリーナ    |      |        |
| 参加団体数 | 39団体           | 参加者数 | 1,575名 |



2019まちだ体操祭

|       |                |      |        |
|-------|----------------|------|--------|
| 日 程   | 2019年10月20日(日) |      |        |
| 会 場   | 町田市立総合体育館      |      |        |
| 参加団体数 | 27団体           | 参加者数 | 1,993名 |



2019-2020  
各地の体操祭実施報告

Reports : Gymnastics for All Festivals around Japan

令和元年度 県民総合体育大会〔一般体操の部〕

|       |                |
|-------|----------------|
| 日程    | 2019年10月27日(日) |
| 会場    | 上尾運動公園体育館      |
| 参加団体数 | 23団体           |
| 参加者数  | 417名           |



体操フェスティバル ヨコハマ2019

|       |                 |
|-------|-----------------|
| 日程    | 2019年11月4日(月・祝) |
| 会場    | 横浜文化体育館         |
| 参加団体数 | 58団体            |
| 参加者数  | 2,046名          |

第30回 栃木県体操フェスティバル

|       |                |
|-------|----------------|
| 日程    | 2019年11月17日(日) |
| 会場    | 栃木市総合運動公園体育館   |
| 参加団体数 | 8団体            |
| 参加者数  | 190名           |



Gym Sports Festa 2019 (第9回相模原市体操祭)

|       |                |
|-------|----------------|
| 日程    | 2019年11月10日(日) |
| 会場    | 相模原市立総合体育館     |
| 参加団体数 | 31団体           |
| 参加者数  | 1,427名         |



2019体操フェスティバルin ほっかいどう

|       |                |
|-------|----------------|
| 日程    | 2019年11月10日(日) |
| 会場    | 北翔大学体育館        |
| 参加団体数 | 50団体           |
| 参加者数  | 904名           |



打倒！  
新型コロナ  
ウイルス

(公財)日本体操協会公認の体操プログラムが誕生！

The Taiso

ストレス解消！

新型コロナウイルス影響下での運動不足対策に！

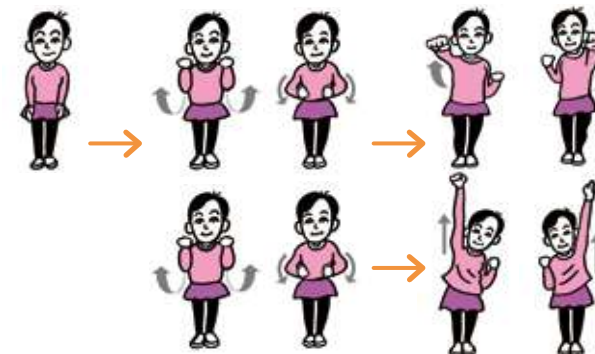
振付 (公財)日本体操協会 一般体操委員会 音楽 大谷 幸 イラスト 川田 満成  
一般体操Webサイトで動画公開中！(右記QRコード) 皆でLet's move !!

映像モデル 小林 よしひさ 田中 理恵



予備運動

腕部：振る、曲げ伸ばす



- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ前に出す。
- 両肘を軽く曲げ、前後に2回振り、片腕ずつ上に伸ばす。

1

体側部：曲げ伸ばす



準備

- 脚を横に開きながら、両手を頭の後ろに構える。
- 体を横に弾ませるように2回曲げる。  
両腕を伸ばしながら、ゆっくりと体を横に曲げる。

2

腰部：ねじる



準備

- 両手は頭の後ろに戻す。
- 両手は頭の後ろのまま、顔の前で両肘を合わせた後に開いて構える。



- 片腕ずつ前に出した後、片腕ずつ肘に手をあて、腰を同一方向に2回ねじる。

3

背腹部：曲げ伸ばす

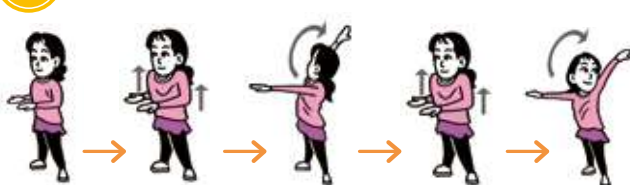


準備

- 体の前で手を組み、親指を顎の下にあてて構える。
- 顎を押し上げ、真上を見ながら腹部を伸ばす。
- 体を前に、弾ませるように2回曲げる。その時、両脚、両腕も曲げ伸ばす。

4

胸部：伸展

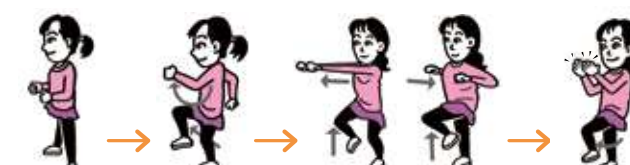


準備

- 肘を軽く曲げ、手のひらを上にして構える。
- 肩を上げ下げし、両肘を前に伸ばし、片腕を上にあげながら胸をそらす。

5

腕部：曲げ伸ばす 脚部：足踏み



準備

- 両腕を軽く曲げて構える。
- 足踏みをしながら両腕を前に伸ばし、戻した後に拍手を2回する。
- 足踏みをしながら両腕を交差し、両肩をタッチして拍手を2回する。

バランスおよびストレッチ



- 手を組み、片膝を抱えながらバランスをとる。  
逆脚も同様に行う。

- バランスおよびストレッチを終えた後、1(体側部)～5(腕部・脚部)を準備動作なしで行う。その後、★印へ進む。

★



- 手拍子をした後に、  
両腕を上にあげてポーズをとる。