

2020 新体操トライアウトジュニアT A第二次選考では手具基本操作のうちボールとリボンを行っていただきます。掲載内容から該当する部分を参照して実施してください。
映像中の見本は未熟な部分もありますが、ご了承ください。

【手具操作の注意事項】

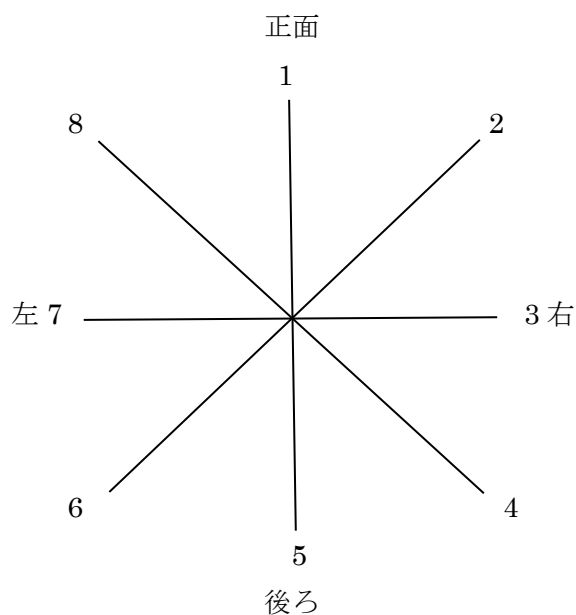
手具操作は美しい姿勢で行ってください。

手具操作は、手具を身体から遠い部分で扱ってください。

身体の向きは、方向に以下の番号を割り当てますので、参考にしてください。

映像を観てわからない箇所がありましたら、解説文を読んでください。

【方向】



【フープ操作解説文】

<持ち替え>

- ① 右手でフープを頭上で2回まわし、首周り、胴回り、膝周り、胴回りの順でフープを持ち替える（2セット）。その後右手でフープを水平に保持。
- ② 左手で①を反時計回りに行う。

<ひねりまわしと手慣れ>

- ① 体前でフープを振った後、ひねりまわしを行う。右、左で2セット。
- ② 身体の周りでひねりまわしを2周行った後、右手の手の平でひねりまわしを行う。
- ③ 反時計回りで④を行う（左手の手の平でひねりまわし）
- ④ フープを両手で持ち、素早く4回（2回）半回転（順回転）させ、フープの中に跳びこむ。
- ⑤ 逆回転で④を行う。

<ころがし>

- ① 両腕を広げたまま、右手から左手、左手から右手へと身体の前側でフープをころがす。
- ② 同じく身体の後ろ側でフープをころがす。
- ③ 3の方向を向き、両腕を前後に開いて、右手から左手、左手から右手へと背面でころがす。
- ④ 床でスナップをきかせてころがし、フープの中をくぐり抜ける。

<まわし>

- ① 右手を体前に伸ばし、時計回りのまわしを4回行う。
- ② 左手に持ち替え、同じくまわしを4回行う。
- ③ 右手に持ち替えながら5の方向を向き、早いテンポで4回まわす。ひじ回しを2回、ひじを伸ばして腕回しを2回、ひじまわしを2回行った後、手の平でフープをつかむ。
- ④ 左手に持ち替え、③を行う。

<高い投げ>

- ① 1の方向を向きながら右手に持ち替え、中ぐらいの高さの投げをタンジュで行う。
- ② フープを回しながらキャッチし、すぐに高く投げ上げる。
- ③ フープをダイレクトで投げ返した後、キャッチからひねり投げ、左手でキャッチ。
- ④ 左手で①～③を行い、右手でキャッチして終了。

【ボール操作解説文】

<持ち替えと 8 の字>

- ① ボールを右手に持ち、首、胴、膝、胴周りの順でボールを持ち替える（2セット）。時計回り
- ② 右手で、ボールの周りでの回転を 2 回行い、胴体の大きな動きを伴った 8 の字を行う。
- ③ ボールを左手に持ち、首、胴、膝、胴周りの順でボールを持ち替える（2セット）。反時計回り
- ④ 左手で、ボールの周りでの回転を 2 回行い、胴体の大きな動きを伴った 8 の字を行う。

<ころがし>

- ① ボールを右手に持ち、両腕を体側に広げて、右肩を「前にひねって元の位置に戻す」を 3 回行う（徐々に深く）。
- ② 両腕を広げたまま、右手から左手へと身体の後ろ側でボールをころがす。
- ③ 左で①を行い、左手から右手へと②を行う。
- ④ 右から左、左から右へとすばやくころがしを行う。
- ⑤ 両腕を広げたまま身体の前側で右から左、左から右へとすばやくころがす。
- ⑥ 両腕を前後に開き、右手から左手、左手から右手へところがす。
- ⑦ 右手から背中をころがし、直後に左手から背中をころがす。
- ⑧ 背中から左手へところがし、直後に背中から右手へところがす。
- ⑨ 蛇動をしながら両手の甲でボールの周りを回転させた後、身体を反らせながら両腕をころがす。

<小さい投げ>

- ① 右手のひじでボールをつき、左手へ。左手のひじでボールをつき、右手へ。
- ② 右から左、左から右へ頭上で弧を描くように小さな投げを行う。
- ③ 右手で背面から投げ、左手でキャッチ。左手で背面から投げ、右手でキャッチ。身体を回転させながら、右手投げ、右手キャッチを 3 回行う（3 回目のキャッチは左手）。
- ④ 左手から、③の逆を行う。

<つき>

- ① リズムに合わせてつきを行う（3 拍子）。●のところがつきの箇所。

1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
●	●	●	●			●	●	●	●			●		●	●			●		●
1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
●		●	●	●	●	●		●	●	●	●		●	●	●		●		●	●

*右手、左手、移動等は映像で判断してください。

<高い投げ>

- ① 右手で、タンジュで投げ（中ぐらいの投げ）、右手でキャッチ。
- ② 右手でプリエをしながら高い投げを 2 回。
- ③ タンジュをしながら高い投げを 2 回。最後は左手でキャッチ。
- ④ 左手で①～③を行う。最後は右手でキャッチして終了

【クラブ操作解説文】

<小さな投げ>

- ① 右手から1回転（順回転）を交互に16回（8回）行う。
- ② ①を逆回転で行う。
- ③ 右手が順回転、左が逆回転から始め、交互に8回（4回）行う。
- ④ 両手で1回転、2回転、3回転、2回転、1回転を順回転で行う（1回転、1回転、2回転）。
- ⑤ ④を逆回転で行う。

<振りと小円>

- ① 左から右、右から左へとクラブを振ったあと、小円。
- ② 右から①の逆。
- ③ 7の方向を向き、前後にクラブを振り、小円。
- ④ 3の方向を向き、③を行う。

<小円>

- ① 1の方向を向いて両腕を体側に広げ、腕の上下で水平に小円を2セット行った後、体前で両腕を交差するように大きく1回まわす。
- ② 両腕を体側に広げ、腕の前後で垂直に小円を2セット行った後、体前で両腕を交差するように大きく1回まわす。
- ③ 両腕を45度下げ、腕の後ろと前で小円（手の甲は1の方向に向けたまま）を2セット行った後、左右の動きをずらして3回小円を行う。

<風車>

- ① 両腕を広げ、反時計回りに自転して3番方向を向き、体前水平風車を行う。
*体前水平風車は反時計回り
- ② 1番方向を向き、上体を前傾させて①の体前水平風車を身体の下で行う。
- ③ 7番方向を向き、体前垂直風車（逆回転）を行う。
- ④ 5番方向を向き、頭上垂直風車を行う。
- ⑤ 3番方向を向き、体前垂直風車を（順回転）行う。
- ⑥ ②～⑤を素早く行う。直後に7番方向を向き、体前水平風車を行う。
*体前水平風車は時計回り。
- ⑦ ②～⑤を同様に行うが、逆回転で行う。
- ⑧ ⑦を素早く行い、1番方向を向く。左手から3回水平に小さな投げを行う。

<大きな投げ>

- ① 右手で中ぐらいの投げ、左手は体側で小円。（膝を曲げずタンジュで投げる）
- ② 右手で頭上に高く2回投げ上げる（タンジュ投げ）。左手は体側で小円。
- ③ キャッチしたら大きく回して頭上に投げ上げる（タンジュ投げ）。その間、左手のクラブを背面から前に小さく投げ、左手でキャッチ。
- ④ 左手で①～③を行う。
- ⑤ 2本のクラブをそろえ、高い2本投げを3回行った後、右手で滝状の投げを行って終了。

【リボン操作解説文】

<持ち替え>

- ① リボンのスティックを右手に持ち、体側で反時計回りに 1 周（動き出しを加えると 2 周）大きくまわした後、左手に持ち替える。同様に左手で行い、右手に持ち替える。
- ② 持ち替えを左手、右手、左手と行い、5 番方向を向いて右手に持ち替える。反時計回りで①を行い、1 番方向を向く。

<らせん>

- ① 右手でらせんを行う。
- ② 頭上で花を描くようにらせんを行う。
- ③ 右手を身体の後ろに置き、反時計回りに自転しながら視野外でらせんを行う。
- ④ スティックをひっくり返し（親指側にスティックの端が来るように）、同じく自転しながららせんを行う。
- ⑤ 左腕でスティックの転がしを行い、左手でキャッチ。
- ⑥ ①～⑤をすべて逆で行う。

<蛇形>

- ① 右手で下から上、上から下へ蛇形を 2 セット行う。
- ② 左から右、右から左へ蛇形を行う。
- ③ 時計回りに自転しながら床上で上下の蛇形を行う。
- ④ 右手を斜め上へ挙げ、蛇形を行った後、スティックの周りでらせんを行う。
- ⑤ 軽く投げて左手でキャッチしたら、①～④を左手で行う。

<8 の字とエシャップ>

- ① 体前で 8 の字を行った後、身体を使いながら大きな 8 の字を行い、スティックを軽く離して左手で背面キャッチ。
- ② 左手で 8 の字を行った後、左から右、右から左へと頭上でエシャップを行う。
- ③ 左から右へと体前でエシャップを行う。

<投げ>

- ① 右手で高い投げを行う。
- ② リボンの部分をキャッチして、すぐに高い投げを行う（2 回）。
- ③ スティックをキャッチして、すぐにらせんを描き、終了。