

新体操 柔軟性評価シート

<はじめに>

新体操競技を行う上で、必要な柔軟性を評価していきます。

必要な柔軟性が不足していると、正しい身体の使い方ができず、怪我の原因にもなります。理想的な柔軟性を知り、競技力の向上を目指しましょう。

<評価方法>

評価チェック項目に沿って、各選手理想的な動きができているかどうかを確認します。クリアできていれば◎、やや不足があれば○、不十分であれば△としてチェックをつけていきます。

評価点は、◎5点、○3点、△1点で算出します。

<項目>

§ 1 股関節と脊柱柔軟性

§ 1-1 前後開脚

§ 1-2 左右開脚

§ 1-3 脊柱の伸展（後屈）

§ 1-4 脊柱の屈曲（前屈）

§ 1-5 脊柱の回旋

§ 2 肩の柔軟性

§ 3 足の柔軟性

§ 3-1 足の柔軟性 -甲出し-

§ 3-2 足趾の柔軟性

§ 3-3 足関節の柔軟性

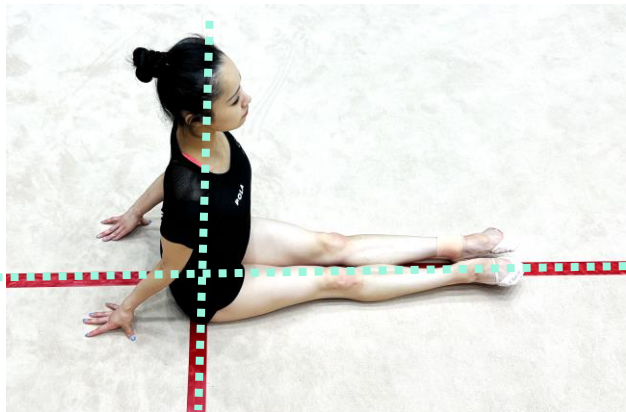
§ 4 パンシェ

§ 1 股関節と脊柱の柔軟性

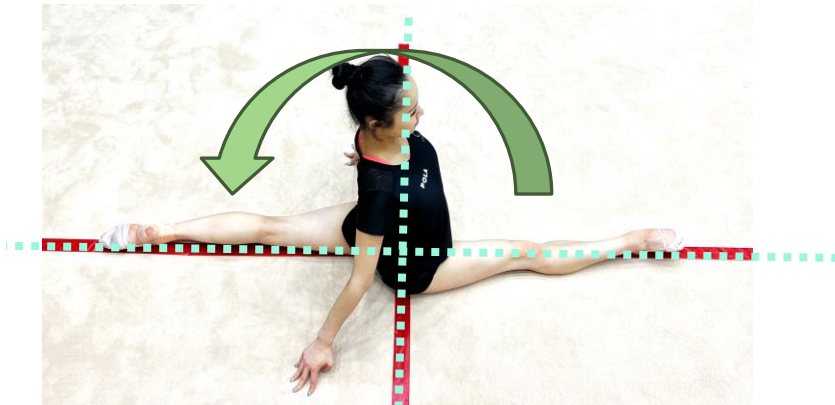
§ 1-1 前後開脚 ※左右評価

評価方法

#1 十字の中心にお尻を乗せ、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す。後ろ脚も赤い線の上、もしくは線と平行にする。



#3 ヘソが前の線に向いているようにする。胸や肩はリラックスして力を抜く。



ヘソを前に向けます。
この際、骨盤が若干回旋しても問題ありません。

見るべきポイント

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（大腿部の付け根）を床につけながら前後に真っ直ぐ開けること・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大切です。また、前後開脚の可動域を広げていくためにも必要な条件になります。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◎後ろ脚の付け根（もも前のそけい部）が床についている ◎へそが前脚側に向いている ◎前脚の膝は真上を向いている ※骨盤が過剰に前傾し、腰が前弯していないことが重要 ※左右の骨盤が並ばなくてもよい ※骨盤が後ろ脚の方へ回っているのはよい 	<ul style="list-style-type: none"> ○へそをまっすぐ前に向けると後ろ脚の付け根が浮いてしまう（またはその逆） ○骨盤が立てられず、大きく前傾している ○腰が少し反っている or 丸まっている ○膝が少し外及び内側を向いている 	<ul style="list-style-type: none"> △へその位置が横を向いている △腰が過剰に反っている、または丸まっている △膝が過剰に外及び内側を向いている
前後開脚			

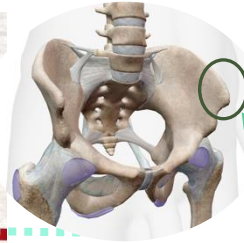
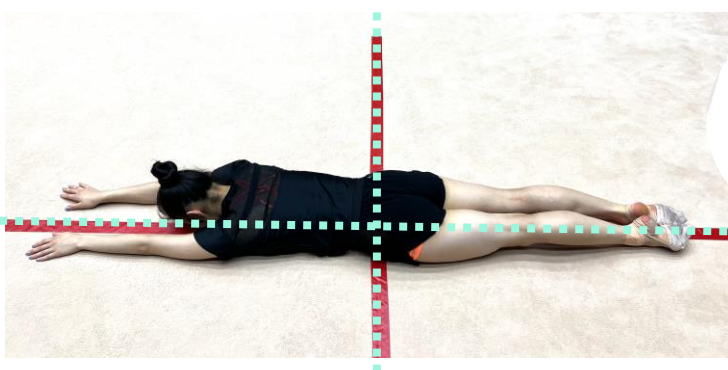
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	後ろ脚の付け根（そけい部）が床についている			
2	前後の脚が体の外側あるいは内側にいかず、膝が真上を向いた状態で伸ばせている			
3	へそが正面を向いている			
4	腰の丸みや、過剰な前弯（反り）がない			
5	上半身が左右に傾かず、胸や肩甲骨の力も抜けている			

§ 1-2 左右開脚

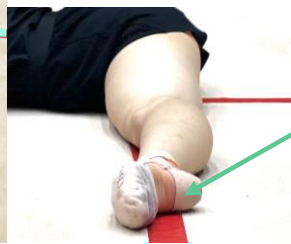
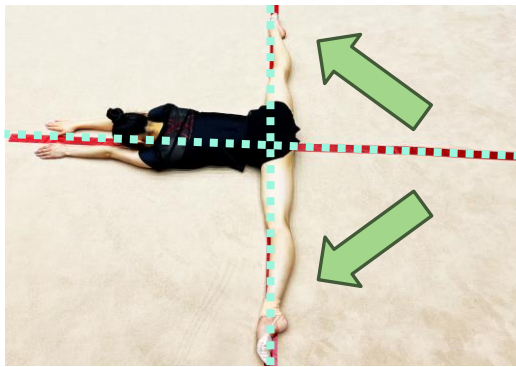
評価方法

#1 上前腸骨棘（以下、ASIS）が横の線上に乗るようにして、うつ伏せになる。



「上前腸骨棘」の場所
ベルトラインにある骨盤の
出っ張り部分

#2 左右開脚をして、内くるぶしを線上に乗せる。



内くるぶしを線上に乗せます。
この際、力任せに足を捻らない
ようにします。

#3 両肘をついて、体を少し起こす。

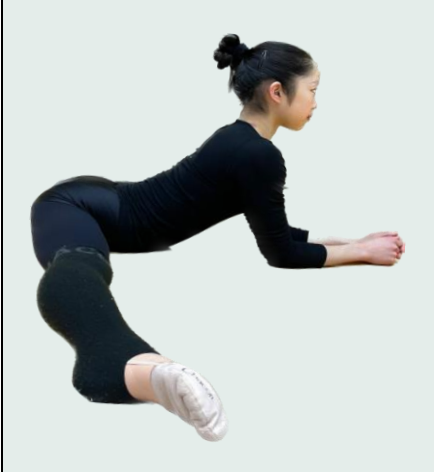
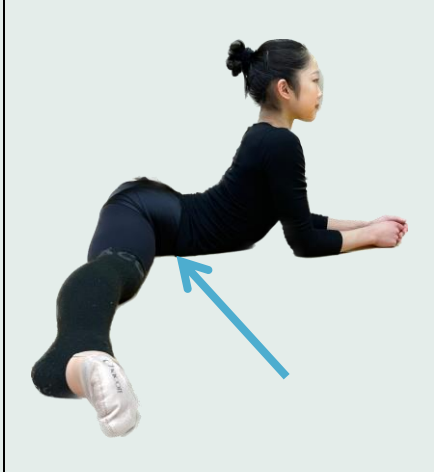
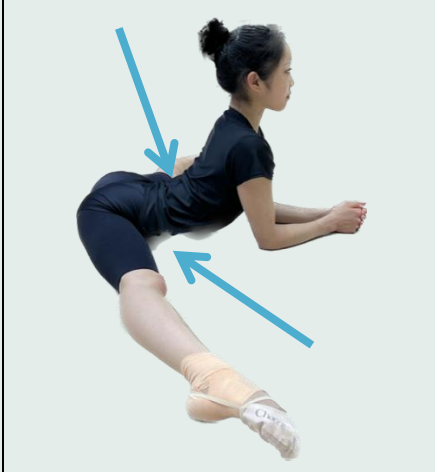


肘は体を支えやすいところに置きます。

見るべきポイント

前方に両肘をついて、左右に180度開脚をしていきます。この際、骨盤（仙骨部）が床に平行で、腰を反らせすぎずに、左右の足の付け根が床についていることが大切です。

足の付け根が床についているということは、股関節が十分に開いていることになり、身体難度などにおいて綺麗なフォームで実施するためにも重要な柔軟性（可動域）になります。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎股関節が左右に180度開く ◎足の付け根が床についている ◎仙骨が床と平行で、腰の過剰な前弯と後弯がなく、無理なく体を正面に向けられる	○足の付け根が床についている ○仙骨が床と平行だが、腰が過剰に反っている（またはその逆）	△股関節が180度以上開かない △足の付け根が床から浮いている △仙骨が床と平行ではなく、腰が丸まっている（反っている）
左右開脚			

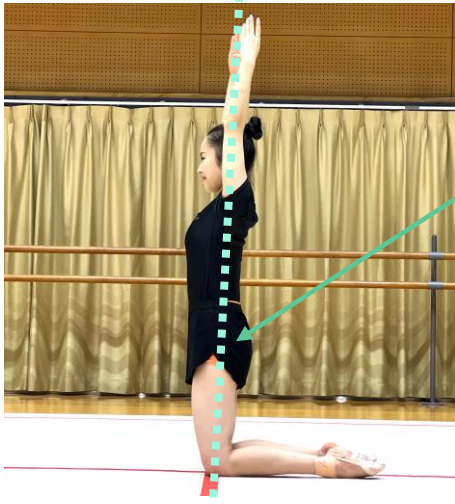
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	股関節が左右に180度開く			
2	足の付け根が床についている			
3	膝が伸びている			
4	仙骨（骨盤の傾き）が床と平行			
5	腰の過剰な前弯（または丸み）がない			

§ 1-3 脊柱の伸展（後屈）

評価方法

#1 線上に膝が乗るようにして、膝立ちになる。（膝と脚は肩幅）

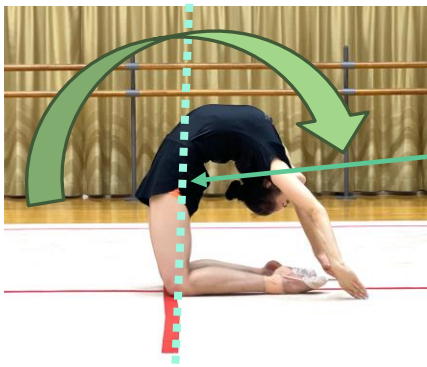


膝立ちの姿勢は、頭・胸・骨盤がなるべく一直線上にあることが望ましいです。

骨盤は中間位を保持しておくようにしましょう。

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

#2 骨盤の位置を変えずに体を後ろに反らし、肘を伸ばして両手を床につける。



後ろに反らしていく際に、膝がさらに曲がり、骨盤が後ろに流れないように気をつけます。

見るべきポイント

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

脊柱の伸展が出ることが非常に重要です。そのためには、胸郭の柔らかさに加え、骨盤の後傾運動ができなければ、綺麗な脊柱の円弧が見えるような柔軟性を習得できません。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎脊柱（首～尾骨）全体的に均等な丸みが出ている ※胸椎と腰椎の間がつぶれるように曲がっていないことが重要 ◎肘を伸ばしたまま手が床につく ◎膝、腿の位置を変えずに骨盤の後傾が見られる ◎肩や胸の高さが左右均等である	○脊柱（首～尾骨）全体の丸みがやや出ている ○肘は伸びているが手が床につかない（またはその逆） ○膝、腿の位置が変わるが骨盤の後傾が見られる（またはその逆） ○肩や胸の高さが左右片側に傾く	△脊柱が硬く、一箇所折れている（胸椎と腰椎の間でつぶれるように曲がっている） △骨盤が前傾し、腰が過剰に前弯する △手が床にまったくつかない △肩や胸の高さが左右片側に大きく傾く

脊柱の伸展



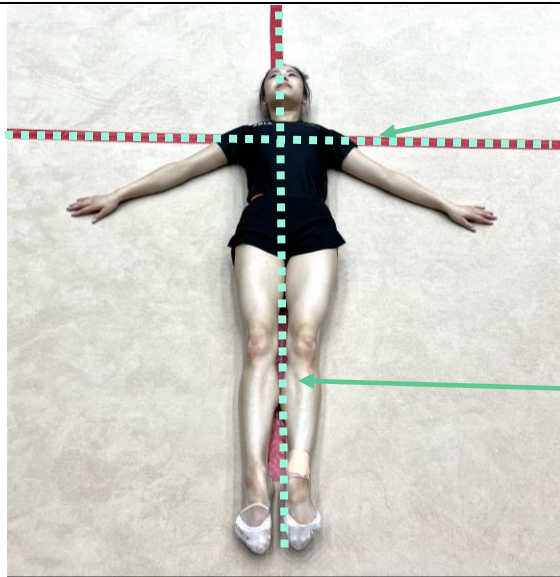
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	脊柱（首～尾骨）全体に均等な丸みが出ている			
2	膝、腿の位置を変えずに骨盤の後傾が見られる			
3	（上方または後方から見た時に）肩や胸の高さが左右均等である			
4	肘を伸ばしたまま手が床に付く			

§ 1-4 脊柱の屈曲（前屈）

評価方法

#1 両肩が線上に乗るように仰向けになる。※頭頂、お尻の付け根、膝の間、脚の間が線の真ん中。



両肩の位置が横線の上に乗るようにします。

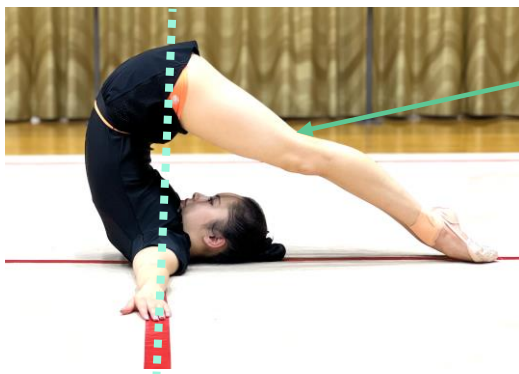
脚の間から線が見えるようにします。

#2 両脚を頭上に持ってくる。



脚の間から線が見えるようにします。



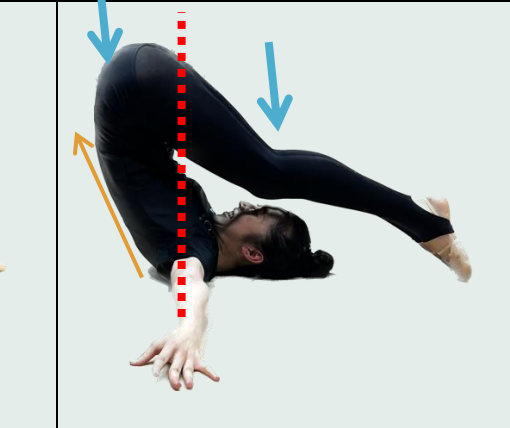
#3 横から見た時に、骨盤が頭と同一鉛直上にある。両手は肩のラインに置いて床で支え、肩を床につける。手は横位置がベストであるが、止まれる位置に置いて良い。



両膝を伸ばします。

見るべきポイント

脊柱全体に綺麗な丸みが作れているかを確認します。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）全体に滑らかな丸みがある ◎肩（腕の付け根）が床から離れていない ◎両足をしっかり伸ばし、床につけることができる	○脊柱の丸みはあるが、不均一（丸みの強い部分が一箇所にある） ○肩（腕の付け根）が床から少し離れる ○脚が少し曲がるが、床につけることができる（またはその逆）	△脊柱全体にまったく丸みがない △両脚が曲がり、床につけることができない
脊柱の屈曲			

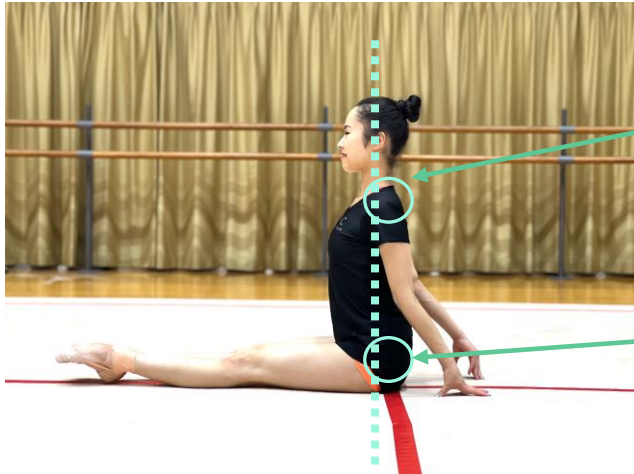
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	脊柱（胸椎、腰椎、骨盤）全体に均等な丸みがある			
2	両足をしっかり伸ばし、床につけることができる			
3	肩（腕の付け根）が床から離れていない			

§ 1-5 脊柱の回旋 ※左右評価

評価方法

#1 長座で座り、両脚が赤い線と平行、骨盤の ASIS が左右の線上にある。骨盤の中間位、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くるようにします。

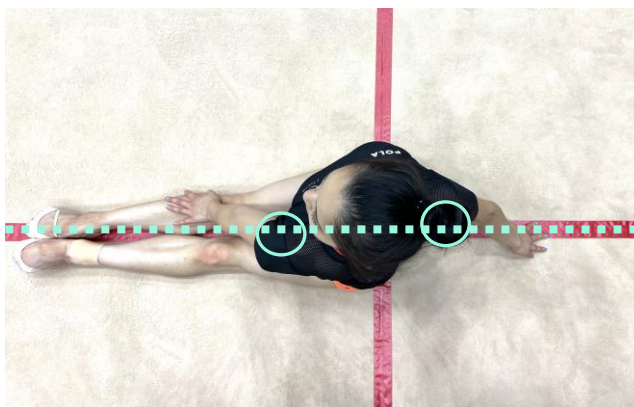
骨盤の ASIS の位置も横線の上にくるようにします。

#2 どちらか一方に胸を回す。



この際に、骨盤が前後に大きくずれ、片方の脚が前に出過ぎないようにします。

#3 肩が前後の線上にくるようにする。



骨盤の位置が横線上にあり、左右の足の先端位置がずれすぎていないことを確認します。

顔は前を向き、カミ過ぎないようにしましょう。

見るべきポイント

胸椎をしっかり使い、上体（肩）が前後まで回旋できるかを確認します。姿勢を維持したまま、腰ばかりを使わずに胸（胸椎）を回旋できることが大切です。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎腰が丸まったり反りすぎたりしていない （骨盤が過剰に前傾したり、後傾したりしない） ◎胸を中心に、上体（肩）を前後まで回せる ◎肩甲骨が丸まらず、床と垂直に保てる	○上体を前後まで回せるが、姿勢が崩れる （またはその逆）	△上体を前後まで回せるが、姿勢が大きく崩れる （またはその逆）
脊柱の回旋			

評価のポイント

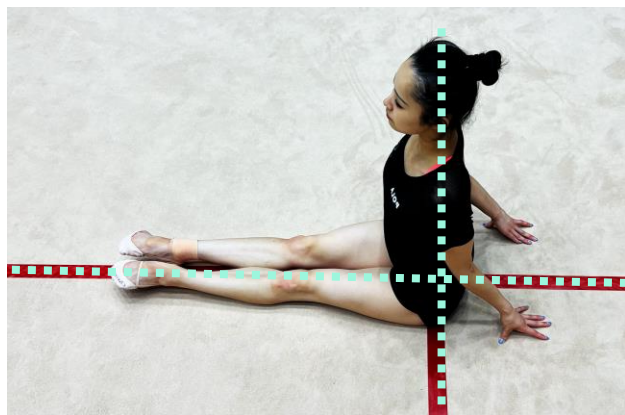
【評価ポイント】		◎	○	△
1	骨盤が過剰に前傾したり後傾したりしない （腰が丸まったり反りすぎたりしていない）			
2	胸を中心に上体（肩）を前後に回すことができる			
3	肩甲骨が丸まらず、床と垂直に保てる			

§ 2 肩の柔軟性

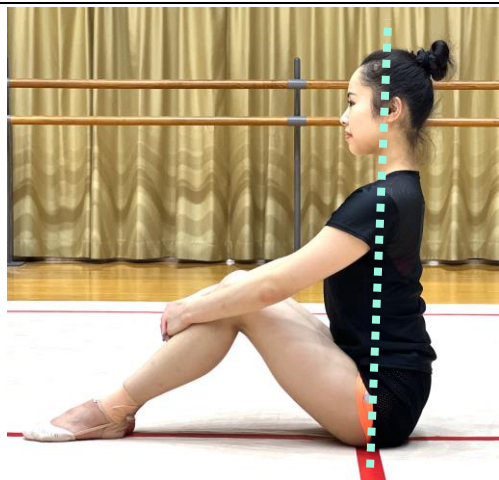
§ 2 肩の柔軟性

評価方法

#1 十字の中心にお尻を乗せ、長座位をとる。



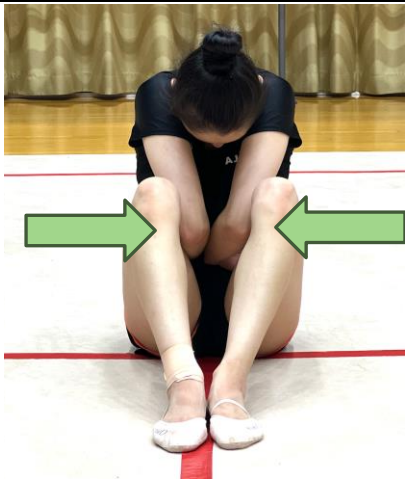
#2 両膝を立てる。（膝は適度に立てた位置、足と膝は肩幅）



#3 両手の甲を骨盤に当てて、両肘を膝の内側に入れる。



#4 両肘を近づけるように両膝を閉じていく。(体幹を丸めながら)



頭、背中も丸めていきます。
肩が痛くない範囲で、動かしていきましょう。

見るべきポイント

両肘を肩幅よりも内側に寄せられる肩甲骨と背中の中身の柔らかさがあるかを確認します。

肩や肩甲骨の柔らかさは、手具操作や身体難度はもちろんのこと、怪我の予防のためにも大変重要です。そのためにも、肩甲骨と一緒に背中の中の動きも確認する必要があります。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎ 脊柱全体に（首から尾骨まで）均等な丸みがある ◎ 肩甲骨が脊柱から離れ、肩がすくんでいない ◎ 左右の肘がつく	○ 脊柱全体の一部分にのみ、丸みがある ○ 肩がすくむように肩甲骨が上がっている ○ 肘が肩幅程度まで寄せられる	△ 脊柱全体にまったく丸みがない △ 肩甲骨が明らかに上がっている △ 肘が全くつかない
肩の柔軟性			

評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	脊柱全体に（首から尾骨まで）滑らかな丸みがある			
2	肩甲骨が脊柱から離れ、肩がすくんでいない			
3	左右の肘がつく			

§ 3 足の柔軟性

足の柔軟性や支える力は、美しい演技に必須項目です。一方で、成長期は疲労骨折や捻挫など足の怪我が多く発生します。足首の背屈（フレックス）可動域が狭いと外反母趾の原因にもなりますし、足首を捻って使うとさまざまな障害の原因にもなります。

新体操選手は、チャイルド・ジュニア期から足の柔軟性（甲出しなど）を作りながら、フレックス方向への動きも維持させていく必要があります。柔軟性に加え、ルルベで立つ時に支える力を養っていくことも大切です。

§3-1 足の柔軟性 -甲出し- ※左右評価

評価方法

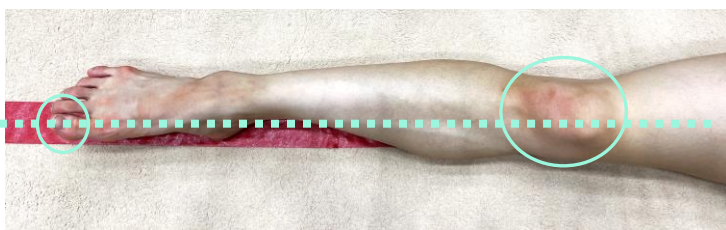
#1 検査側の脚のお尻を十字の中心に乗せ、長座位をとる。（骨盤を立て、膝を過伸展しない）



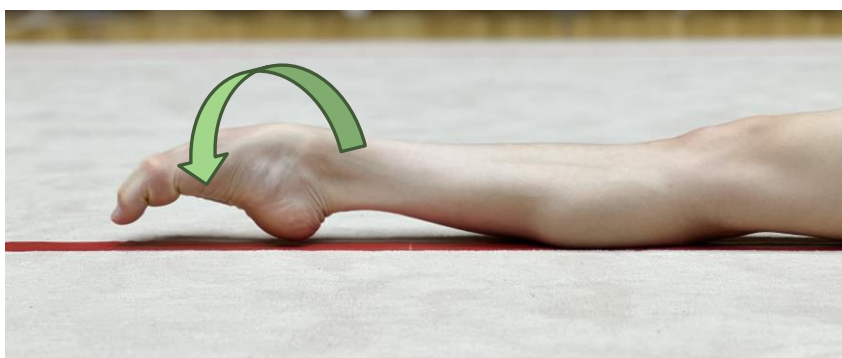
検査側の臀部が、十字の中心と合わさるように座ります。

この際、骨盤は中間位で脊柱が屈曲したり伸展したりしないようにします。

#2 赤い線上に第1趾がくるようにし、膝は真上を向くようにする。



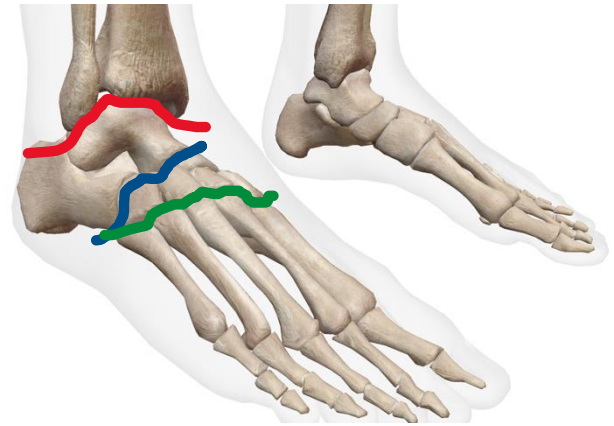
#3 甲出しするように足部を丸めていく。



見るべきポイント

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ます。これらを使いながら甲を出していきませんが、最も重要な関節は距腿関節です。

新体操選手は、甲出しをしたいが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。その過剰な可動域に伴って、足部の筋力の低下が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。



距腿関節 ショパール関節 リスフラン関節 Human Anatomy Atolas より

最も大事なことは、距腿関節が底屈・背屈できること、その上で足底の機能が十分にあり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、足趾の可動域があることが重要です。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ◎母趾球が内くるぶしと同じラインにある ◎脛の上面と足の甲面が一直線になっている ◎趾先が床につく ◎足が内反、外反していない 	<ul style="list-style-type: none"> ○母趾球が内くるぶしよりやや高いラインにある ○脛の上面と足の甲面が一直線よりやや高い位置にある ○足は内反、外反していなが、趾先が床からやや離れる（またはその逆） 	<ul style="list-style-type: none"> △母趾球が内くるぶしより高いラインにある △脛の上面と足の甲面が一直線よりも高い位置にある △足が内反、または外反し、趾先が床から離れる（またはその逆）
足部の柔軟性			

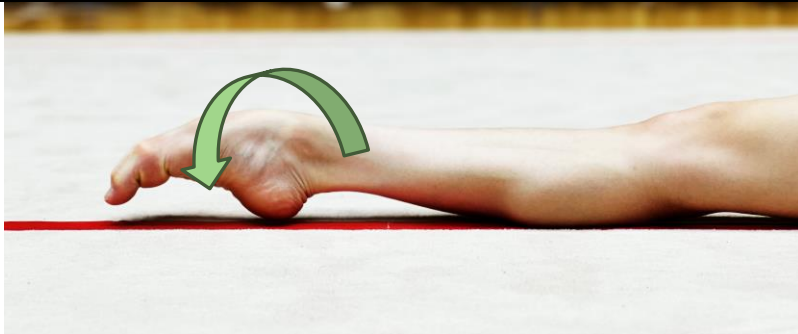
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	母趾球が内くるぶしと同じラインにある			
2	脛の上面と足の甲面が一直線になっている (甲面が脛よりも上の位置にない)			
3	趾先が床に付いている			
4	上から見た時に足が赤い線上にあり、内反、外反していない			

§3-2 足趾の柔軟性 ※左右評価

評価方法

#1 【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】



#2 足趾の MP 関節から曲げ、自分で持ち上げてもらう。




#3 赤い線上に第1趾がくるようにし、膝は真上に向ける。



見るべきポイント

【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】の状態です。足趾を反らしていき、ルルベをした時に、きちんと甲が見えるための柔軟性を確認します。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎足趾を反らした際に足部の柔軟性・アライメント（【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】）が保たれている ◎足趾の足底面が床面に対して垂直である ◎アーチが保たれている	○足趾を反らせることはできるが【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】が崩れる（またはその逆） ○足趾の足底面が床面に対して垂直未満 ○アーチがやや崩れる	△【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】を保つことができず、足趾の足底面に角度が見られない △アーチが大きく崩れる
足趾の柔軟性			

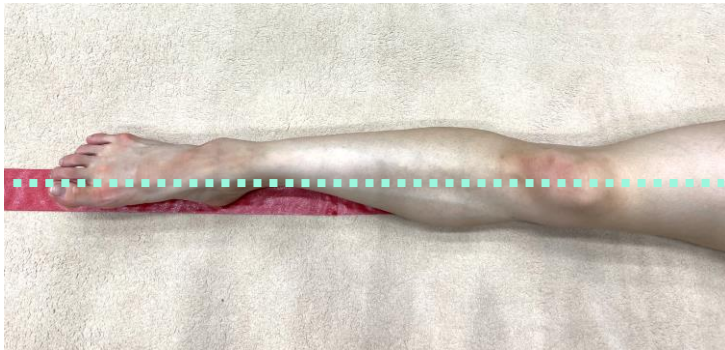
評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	足趾を曲げた際に【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】の評価項目が保たれている			
2	指の足底面側が床と垂直の位置である			
3	アーチが保たれている			

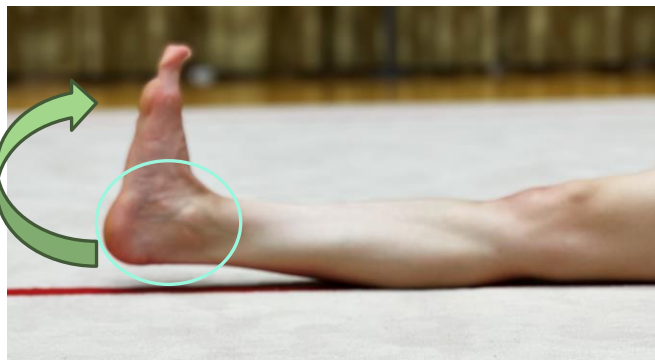
§3-3 足関節の柔軟性 ※左右評価

評価方法

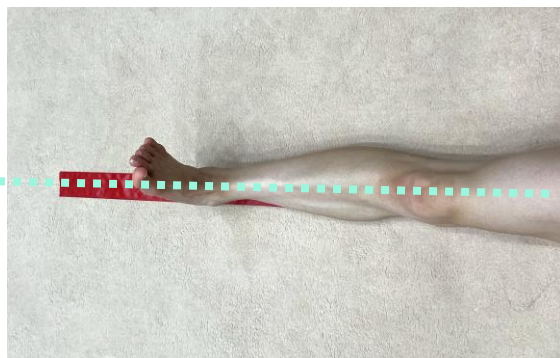
#1 【§3-1 足の柔軟性 -甲出し-】



#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、膝は真上に向ける。



見るべきポイント

長座で座り、足の中指が膝の中心に向かうように足首を反らせます。均等に足首を反らすことが大切です。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎足関節が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	○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	△背屈角度が全く出ず、足の指先の方向が中心から大きく内旋、または外旋している
足関節の背屈			

評価のポイント

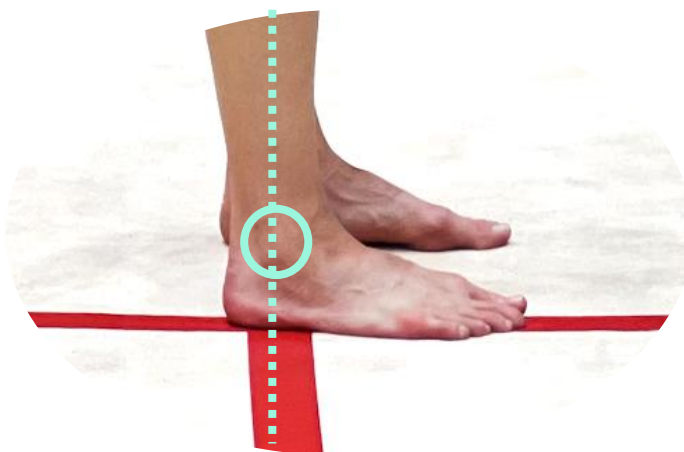
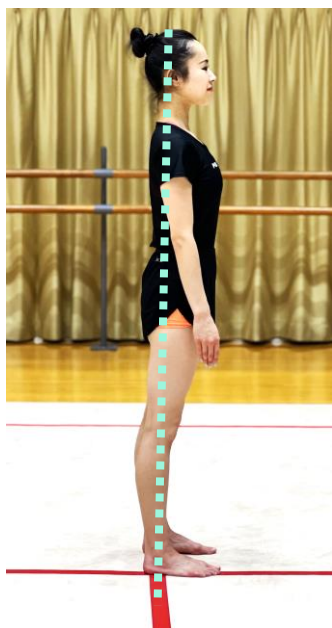
【評価ポイント】		◎	○	△
1	赤い線上に第1趾があり、足が外に開かない（内側か外側にない・足部が外転していない）			
2	床面に対して、足関節を垂直以上に背屈させることができる			
3	アーチが保たれている			

§ 4 パンシエ

§ 4 パンシエ（左右評価） -

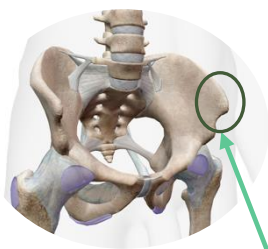
評価方法

#1 くるぶしが線上にくるように立つ。



くるぶしが、線の上にくるようにして立ちます。

#2 ASIS がくるぶしの上にくるようにしながら、パンシエをする。



「上前腸骨棘」の場所
ベルトラインにある骨盤の
出っ張り部分

#3 #2 の姿勢のまま両手を床に付ける。へそが床に向いている。※できるだけ上体は起こす。



見るべきポイント

新体操の競技特性上、パンシェで正しい姿勢を維持できることは身体難度のスキルとして非常に重要です。ここでは、パンシェに必要な股関節の柔軟性、体幹の柔軟性等を複合的に確認します。

	◎ 良い例	○ 不十分	△ 悪い例
評価のポイント	◎軸脚に骨盤が乗っている状態で開脚が180度以上開く ◎上半身が軸脚側にまっすぐ向いている ※骨盤は平行でなくてもよい	○軸脚に骨盤が乗っている状態であるが、開脚が180度開かない（またはその逆） ○骨盤が傾き、上半身がまっすぐ前を向いていない	△軸脚に骨盤が乗っていない状態で、開脚が180度開かない △骨盤が傾き、上半身がまっすぐ前を向いていない
パンシェ			

評価のポイント

【評価ポイント】		◎	○	△
1	開脚角度（大腿部）が 180 度以上ある ※骨盤が軸脚に乗っている状態を保つこと			
2	膝が綺麗に伸びている			
3	上半身が捻じれず、軸脚側を向いている			