

男子新体操の見方

男子新体操は、5名で演技する団体競技と1名で演技する個人競技があります。ダイナミックで力強い運動やスピード感にあふれたタンブリングを伴奏音楽に合わせて表現する日本発祥のスポーツです。

●団体競技

手具を持たずに徒手体操(リズムカルな徒手や跳躍・バランス・柔軟・倒立など)と転回運動(タンブリングや組運動)で創作されます。5人がまるで一つの生き物のように一糸乱れず動く徒手体操、演技の中に3回行われるスリリングな転回運動が最大の見どころです。

●個人競技

スティック・リング・ロープ・クラブの4つの手具を使って演技される個人競技は、それぞれの選手の個性に合わせた作品が見どころです。手具と一体となった運動や手具操作をしながらのタンブリングは、男子ならではの迫力があります。

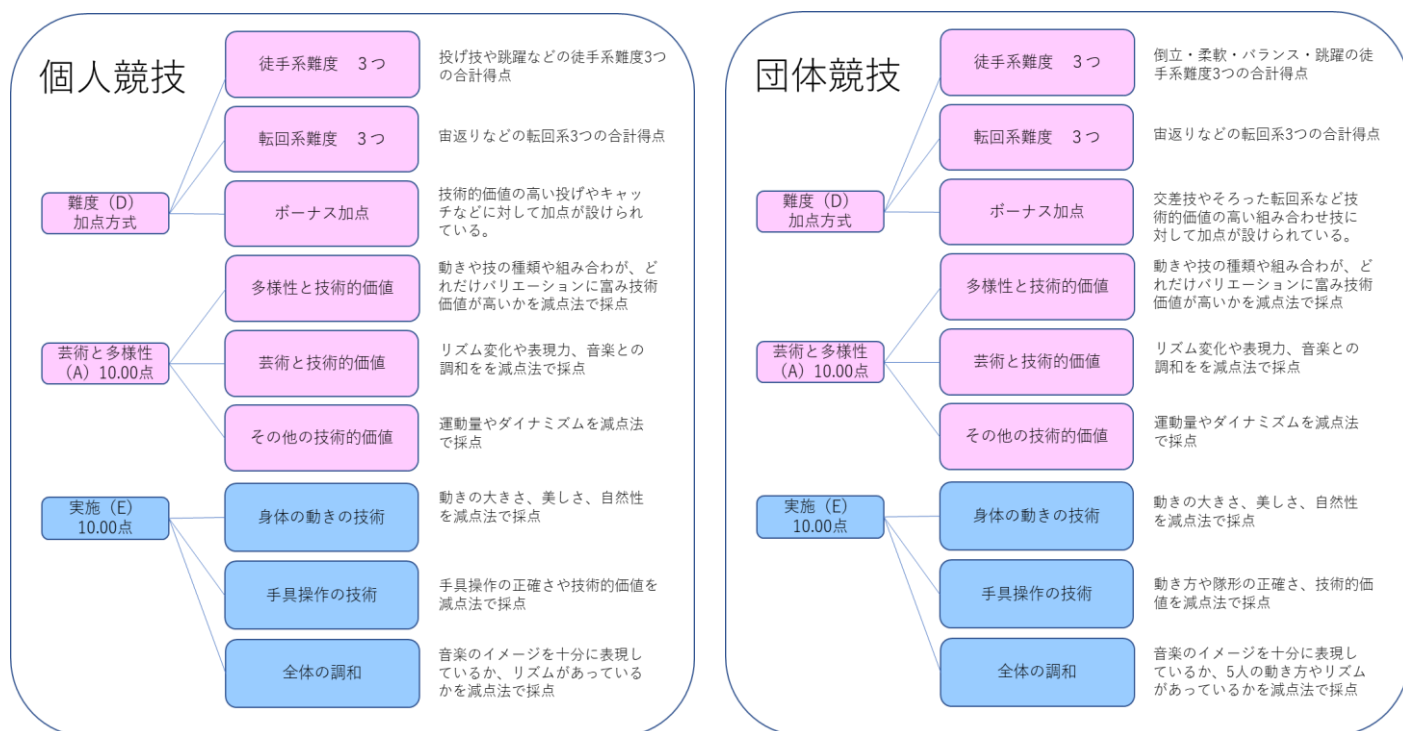
●演技時間

団体競技 2分15秒～2分30秒 個人競技 1分15秒～1分30秒

●採点方法

演技は難度(D)、芸術と多様性(A)、実施(E)の審判員に分かれて採点されます。難度(D)得点はその演技に含まれる技の難しさを得点化したもので、徒手系難度と転回系難度に加え加要素の合計得点で採点されます。2025年から新しく導入された芸術と多様性(A)得点は、その演技の組み合わせの多様性や芸術性などを10点満点で採点されます。実施(E)得点は、動き方の技術とその正確性を10点満点で採点されます。またライン減点やタイム減点があった場合は、上記から減点分を差し引いたものが最終得点となります。

●採点内容



●2025年のルール変更では、団体競技の時間が短くなり、よりスピーディーな演技構成で男子新体操のダイナミックさの魅力を表現されることが予想されます。また個人競技では投げ技に対する加点の上限が撤廃され、さらにリスクな演技内容になり、今まで以上に見ている人を楽しませてくれるでしょう。