



**FIG 年齢別育成・競技プログラム**  
for Rhythmic Gymnastics



**参考動画 QRコード集**

P28-P1クラス(7歳以上)およびHP1(7~8歳) - 団体規定演技の内容

例) 2選手	例) 3選手	例) 4選手	例) 5選手
			

P30-P2クラス(9歳以上)およびHP2クラス(9~10歳) - 団体規定演技の内容

例) ボール2	例) ボール3	例) ボール4	例) ボール5	例) ロープ2	例) ロープ3	例) ロープ4	例) ロープ5
							

P31-P2クラス(9歳以上)およびHP2クラス(9~10歳) - 個人規定演技の内容と自由演技の必須要素

例) 個人ボール	例) 個人フープ
	

P34-HP3クラス(11～12歳)- 団体規定演技の内容と自由演技の必須要素

例)フープ2	例)フープ3	例)フープ4	例)フープ5	例)ロープ2	例)ロープ3	例)ロープ4	例)ロープ5
							

P35-HP3クラス(11～12歳)- 個人規定演技の内容と自由演技の必須要素

例)個人クラブ	例)個人フープ
	

P38-HP4クラス(13～14歳)- 団体規定演技の内容と自由演技の必須要素

例)ボール2	例)ボール3	例)ボール4	例)ボール5	例)フープ2	例)フープ3	例)フープ4	例)フープ5
							

P39-HP4クラス(13～14歳)- 個人規定演技の内容と自由演技の必須要素

例)個人ボール	例)個人リボン
	

P45-柔軟性

1,前後開脚	2,左右開脚	3,脚を上にあげる	4,脚を横にあげる	5,ブリッジ	6,前方倒立回転	7,後方倒立回転	8,立位体前屈
							

9,伏臥上体反らし	10,バランステスト(7-8歳)	10,バランステスト(9-10歳)	10,バランステスト(11歳以上)
			

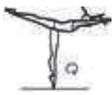
P51-強さ、パワーと持久力

1立ち幅跳び	2,20メートル短距離走	3,上体起こし	4,蹴り上げ倒立	5,伏臥上体反らし	6,スキップ
	----				----

A-要素					
1	シェネ		6	側転	
2	横転		7	側転(片手で)	
3	抱え込み前転		8	ローリング(後方)	
4	抱え込み後転		9	ひじで側転	
5	倒立(3秒)		10	ローリング(前方)	

B-コンビネーション					
1	----	----	6	----	----
2	----	----	7	前転2回	
3	シェネー前転		8	----	----
4	----	----	9	前方倒立回転 (片手で)	
5	パッセでジャンプして360°回転し続けて床に座りながら回転		10	----	----

A-動脚は前		B-動脚は横		C-動脚は後		D-その他のバランス					
1			1	 踵をつけて		1			1	----	
2	 踵をつけて		2			2	 踵をつけて	 	2	----	
3			3	 バランスの脚は横に45度		3		 	3		
4	 踵をつけて		4	 踵をつけて		4	 踵をつけて		4	----	
5			5			5			5		
6	 踵をつけて		6			6	 踵をつけて	 	6	----	
7			7	----		7	 踵をつけて		7		
8	 踵をつけて		8	----		8	 踵をつけて		8		
9			9	 踵をつけて		9			9		
10			10			10		 	10	----	

A-動足は前		B-動足は横		C-動脚は後ろ		D-その他のローテーション	
1	----	1	----	1	----	1	----
2	パスセ 	2	----	2	 	2	----
3	----	3	 	3	 	3	 
4	 	4	----	4	 	4	
5	----	5	----	5	----	5	 
6	 	6	 	6	----	6	 5回転 
7	----	7	----	7	 	7	
8	 	8	 	8	 	8	 3回転 
9	----	9	----	9	 	9	 
10	----	10	----	10	----	10	 

A-ジャンプグループ1		B-ジャンプグループ1		C-リープ		D-回転を伴うリープ		E-脚変え						
1			1			1	----	1	----	1				
2			2			2	----	2	----	2				
3			3			3	----	3	----	3	----			
4			4			4			4	----	4			
5			5			5	----	5			5	----		
6			6	----		6			6	----	6	----		
7	----		7			7	----		7			7		
8	----		8	----		8			8	----		8		
9	----		9			9			9	----		9		
10	----		10	----		10	----		10	----		10		

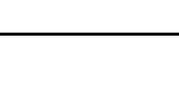
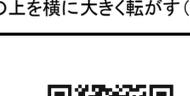
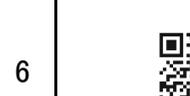
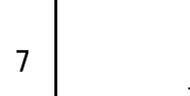
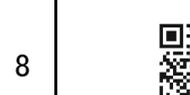
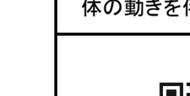
A-操作		B-スキップで飛び越える		C-身体要素をしながら飛ぶ		D-投げ受け		E-エシヤツペ/開いたロープ	
1	握る 	1	前回し両足飛び 	1	---	1	小さな投げ 	1	ロープの片端を投げてキャッチ 
	スイング 		2		後ろ回し両足飛び 		2		---
3	回し 	3	前回し駆け足飛び 	3	---	3	移動ありの投げ 	3	水平方向にエシヤツペ 
	べール 		4		前回し両足交差飛び 		4		ジャンプしながら飛ぶ 
5	---	5	後ろ回し両足交差飛び 	5	リープしながら飛ぶ 	5	DER 	5	---

6	風車	6	後ろ回しで移動しながら飛ぶ	6	---	6	---	6	脚の下を通し前にエシヤツペ
									
7	---	7	後ろ回しで移動しながら交差飛び	7	---	7	---	7	---
									
8	---	8	横に移動しながら飛ぶ	8	---	8	---	8	---
									
9	---	9	ターンしながら飛ぶ	9	---	9	---	9	ロープを回しながらエシヤツペ
									
10	---	10	ターンを伴い移動しながら飛ぶ	10	---	10	ジャンプしながら投げてから前転してキャッチ	10	ロープを回しながらエシヤツペしてジャンプ
									

A-操作		B-くぐり抜け		C-大きな転がし		D-軸回し		E-回し		F-投げ受け	
握る		単純なくぐり抜け		移動しながら床で転がす		床の上での軸回し		手の周りを回す		両手で小さな投げ	
1		1		1		1		1		1	
基本操作 手から手へ		体に通して潜り抜ける		方向を変えながら床で転がす		手で軸回し		体と平行に前で回す		片手で小さな投げ	
2		2		2		2		2		2	
体の前で操作 脚の下を通す		スキップしながらくぐり抜ける		片腕の上を転がす		----		体の位置を変えながら回す		フープの回しからの投げ	
3		3		3		3	----	3		3	
水平に操作 脚の下を通す		フープを後ろに回しながらスキップしてくぐり抜ける		両腕の上を転がす		----		移動しながら回す(足で)		片手で投げて足キャッチ	
4		4		4		4	----	4		4	
体を回転させながら水平に操作		----		片方の手と背中の上を転がす		----		体で回す		後ろからの投げ	
5		5	----	5		5	----	5		5	

6	手を使わずに操作	6	方向を変えながらスキップしてぐり抜ける	6	体の様々な部分の上を転がす	6	----	6	----	6	DER
											
7	----	7	----	7	----	7	----	7	前腕で回す	7	----
											
8	----	8	----	8	----	8	----	8	脚で回す	8	----
											
9	----	9	----	9	----	9	----	9	足での投げ	9	
10	----	10	リープ・ジャンプをしながらぐり抜ける	10	----	10	----	10	----	10	----
											

A-操作		B-つき		C-大きな転がし		D-投げ受け		E-8の字	
1	持つ	1	両手でつく	1	床の上を転がす	1	両腕で小さな投げと受け	1	----
									
2	腕のまわりを回しながら操作	2	両手でつき手を交差してキャッチする	2	体の上を転がす	2	小さな投げと両腕を交差させた受け	2	----
									
3	体の周りを回しながら操作	3	片手でつきながらスキップ	3	片方の腕の上を転がす	3	----	3	----
									
4	手のまわりを回しながら操作	4	異なるリズムで片手でつく	4	背中の上を転がす	4	----	4	半分のらせん(内向きと外向き)  
									
5		5	脚をくぐらせながら片手でつく	5	両腕の上を転がす	5	----	5	膝をついて内向きにらせん 
	----								

6	----	6	片手と体でつく	6	全身に転がす	6	背後での小さな投げ	6	膝をついて外向きにらせん
									
7	膝でボールを弾ませる	7	----	7	全身の前後で転がす	7	片手での大きな投げ	7	内向きのらせん
									
8	----	8	体を回しながらつく	8	両腕の上を横に大きく転がす	8	体の回転を伴う片手での大きな投げ	8	外向きのらせん
									
9	----	9	膝でつく	9	両腕の上を横に大きく転がす(視野外)	9	DER	9	体の動きを伴う8の字(内向き)
									
10	----	10	----	10	----	10	----	10	体の動きを伴う8の字(外向き)
									

A-操作/小円		B-非対称		C-小さな投げ受け		D-大きな投げ受け		E-風車	
1	握る(動画AとB)	1	---	1	---	1	---	1	---
	 								
2	単純な小円	2	---	2	小さな投げ 	2	---	2	---
									
3	大円	3	---	3	片手にクラブを1つずつ持って小さな投げ 	3	1本のクラブを投げる 	3	---
	  								
4	面が異なる円	4	大と小  	4	---	4	---	4	---
									
5	方向が異なる円	5	異なる方向 	5	小さな2本投げ 	5	---	5	---
									

6	---	6	異なる面	6	クラブを回転させながら小さな2本投げ	6	---	6	水平面の風車
									
7	---	7	組み合わせ	7	腕を交差させながら小さな2本投げ	7	片手で大きな2本投げ	7	矢状面の風車
									
8	---	8	---	8	片方の手でクラブを2本持って小さな投げ	8	大きな非対称の投げ	8	正面の風車
									
9	---	9	---	9	小さく投げて背中でキャッチする	9	---	9	---
									
10	---	10	---	10	小さく投げて異なるタイミングでキャッチする	10	DER	10	---
									

A-操作		B-越える/くぐる		C-らせん		D-蛇形		E-エシヤツペ		F-投げ受け	
1	握る	1	---	1	単純ならせん	1	垂直に蛇形	1	---	1	---
											
2	大きな円(動画AとB)	2	リボンを越える	2	---	2	---	2	---	2	---
											
3	8の字 リボンの端をキャッチする	3	走りながらリボンを越える	3	垂直のらせん	3	高く、そして床上で垂直な蛇形	3	リボンを手から手へ渡す	3	---
											
4	8の字	4	大円をくぐり抜ける	4	床の上で水平に	4	床上で水平な蛇形	4	リボンを手から手へ渡す(視野外)	4	---
											
5	8の字をまたぐ	5	---	5	水平に移動しながら	5	移動しながら水平な蛇形	5	---	5	---
											

6		6		6	異なる方向にらせん	6	方向を変えながら水平な蛇形	6	エシャツペ	6	大きな投げ
	---		---								
7		7		7	シェネを伴うらせん	7	シェネしながら蛇形	7	---	7	単純なブーメラン
	---		---								
8		8		8	---	8	---	8	---	8	足でのブーメラン
	---		---								
9		9	体を回転させながらぐり抜ける	9	---	9	---	9	---	9	ぐり抜けるを伴うブーメラン
	---										
10		10		10	腕の周りでらせん	10	---	10	---	10	DER
	---		---								