

体操競技

体操競技の見方

観戦の魅力

① 技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性

男子は、ゆか・あん馬・つり輪・跳馬・平行棒・鉄棒の6種目。女子は、跳馬・段違い平行棒・平均台・ゆかの4種目で行われ、技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性等を基準にその得点を競う競技です。

② 男子：力強さ・旋回やダイナミックな離れ技

跳躍力やスピードはもちろんのこと、力強さ、卓越した旋回や振動技、ダイナミックな離れ技など力強い演技が見所です。

③ 女子：優雅さ・体の線の美しさ

跳躍力やスピードはもちろんのこと、唯一音楽に合わせてしなやかに演技する「ゆか」、一瞬も目が離せない「平均台」など女子ならではの優雅さや体の線の美しさを感じてください。

ゆか

12m×12mの正方形のエリア内を70秒を超えることなく、演技しなければなりません。前方や後方への回転技や、ひねりを伴う跳躍技をメインにして、力技、バランス技、柔軟技、倒立技などを組み合わせて演技を行います。

あん馬

手だけで支えながら、交差技、旋回、移動やひねり技などを組み合わせ、静止することなく演技します。

つり輪

振動、力、静止技を組み合わせ、「静から動」、「動から静」と変化を持たせて実施します。

跳馬

助走から演技が開始され、踏み切り後の技の難易度で、演技価値点が定められています。踏み切りから着地までの僅かな時間に演技が終了するため、スピードと迫力のある種目です。手を着いた後の高さや大きさが見どころです。

平行棒

水平かつ平行に配置した2本の棒を使って演技が行われます。棒上、棒下での多彩な運動だけでなく、横向き姿勢での技も組み入れられるなど、ダイナミックな技も多く繰り出されます。

鉄棒

静止することなく、手放し技や、脚を入れて回転を行うなど、ダイナミックな技が連続で繰り出される派手な競技であることから、鉄棒競技は「体操競技の華」とも呼ばれます。

跳馬

助走から演技が開始され、技の難易度で価値点（Dスコア）が定められています。踏み切りから着地までの僅かな時間に演技が終了するため、スピードと迫力が見どころの種目です。

段違い平行棒

高さ175cmと255cmの棒、棒間180cmの中で、車輪、ひねり、支持回転系の技、空中局面を伴う技を、停止することなく繰り上げられます。男子の鉄棒と比較すると、高さの異なる2本の棒を活かした移動技が見られるところが特徴です。

平均台

長さ5m、幅10cm、高さ125cmの台上という非常に限られたスペースで演技をする種目です。演技時間は90秒以内で、ダンス系の技（ジャンプ、ターンなど）とアクロバット系の技（宙返りなど）と、多様な振り付けで構成されます。床面で行っているかのように演技をします。観ている人からすると、まるで綱渡りをしているかのように、手に汗握る緊張感があります。

ゆか

アクロバット系の技とダンス系の技を取り入れた演技を行います。女子のゆかは音楽に合わせて行われ、スピードや強さ、柔らかさや美しさを含んだ芸術的な振り付けも評価の対象となります。平均台同様、演技時間は90秒以内に行うことになっており、女子体操の華と言われています。

各種目の注目ポイント

観戦マナー

大きな拍手

選手の演技が終了したら、成功・失敗にかかわらず、大きな拍手をお願いします。

撮影禁止

カメラ、携帯電話、iPad等を含むすべての電子機器を用いての撮影は全面禁止です。

体操競技の採点方法

Dスコア 演技価値点 [Difficulty score]

Dスコアは、技の難易度に与えられる「難易度」と、男子には「技グループ点」と女子には「構成要求点」を加算して算出します。種目によっては難しい技の連続により、組合せ点が加算されます。
 ※ 跳馬はそれぞれの跳躍技によってDスコアがすでに決められています。

- ① 難度点は、演技された技の中から、終末技の難度と、それ以外の価値の高い難度を7技選出し、下表に示す個々の価値が加算されます。

難度	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
個々の価値	0.1	0.2	0.3	0.4	0.5	0.6	0.7	0.8	0.9	1.0

- ② 男子の技グループ点、女子の構成要求点は、それぞれ4つの条件があり、条件を満たすと0.3または0.5点が加算されます。※ 終末技には特別な加算の原則があります。

- ③ 組合せ点のある種目は以下のとおりです。

【男子】



ゆか



鉄棒

【女子】



ゆか



平均台



段違い平行棒

Dスコア

① 難度点

② 技グループ点
構成要求点

③ 組合せ加点

Eスコア 実施点 [Execution score]

Eスコアは、10点を満点として、例えば着地で動いたり、落下、振動で行うべきところを力で行うなど、主に演技の出来栄を減点して算出します。

ゆかの演技面における4つのコーナーを使わないなどの構成面の減点や、女子における芸術性の減点などは、Eスコアの評価対象となります。なお、実施減点の基準は大きく次の4つに分かれています。

基準	小	中	大	落下
実施減点	-0.1	-0.3	-0.5	-1.0

※ 5名のE審判員が評価したEスコアは、最高点と最低点と除き、平均得点をEスコアとします。

例

E1	E2	E3	E4	E5	Eスコア
8.5	8.3	8.4	8.6	8.5	8.466

Dスコア
演技価値点



Eスコア
実施点



ライン減点
タイム減点
など



着地加点



演技得点

体操競技 組合せ表

1日目 9月12日(金)

【少年男子】予選

班組	都道府県名	時間	ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒	休み
1	1 青森県	10:00~	1	2	3	4	5	6	
	2 岐阜県	10:20~	6	1	2	3	4	5	
	3 徳島県	10:40~	5	6	1	2	3	4	
	4 北海道	11:00~	4	5	6	1	2	3	
	5 千葉県	11:20~	3	4	5	6	1	2	
	6 鹿児島県	11:40~	2	3	4	5	6	1	
審判員休憩			12:00~13:00						
2	1 東京都	13:00~	1	2	3	4	5	6	7
	2 大阪府	13:20~	7	1	2	3	4	5	6
	3 熊本県	13:40~	6	7	1	2	3	4	5
	4 滋賀県	14:00~	5	6	7	1	2	3	4
	5 岡山県	14:20~	4	5	6	7	1	2	3
	6 新潟県	14:40~	3	4	5	6	7	1	2
	7 埼玉県	15:00~	2	3	4	5	6	7	1

※ 終了予定 15:20

【少年女子】予選

班組	都道府県名	時間	跳馬	段違い平行棒	平均台	ゆか	休み
1	1 香川県	10:00~	1	2	3	4	
	2 神奈川県	10:21~	4	1	2	3	
	3 愛知県	10:42~	3	4	1	2	
	4 鹿児島県	11:03~	2	3	4	1	
審判員休憩			11:24~11:40				
2	1 岩手県	11:40~	1	2	3	4	
	2 兵庫県	12:01~	4	1	2	3	
	3 福井県	12:22~	3	4	1	2	
	4 青森県	12:43~	2	3	4	1	
審判員休憩			13:04~14:00				
3	1 広島県	14:00~	1	2	3	4	5
	2 滋賀県	14:21~	5	1	2	3	4
	3 三重県	14:42~	4	5	1	2	3
	4 京都府	15:03~	3	4	5	1	2
	5 北海道	15:24~	2	3	4	5	1

※ 終了予定 15:45

体操競技 組合せ表

2日目 9月13日(土)

【少年男子】予選

班組	都道府県名	時間	ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒
3	1 栃木県	10:00~	1	2	3	4	5	6
	2 兵庫県	10:20~	6	1	2	3	4	5
	3 石川県	10:40~	5	6	1	2	3	4
	4 福井県	11:00~	4	5	6	1	2	3
	5 宮城県	11:20~	3	4	5	6	1	2
	6 広島県	11:40~	2	3	4	5	6	1
審判員休憩			12:00~13:00					
4	1 愛媛県	13:00~	1	2	3	4	5	6
	2 秋田県	13:20~	6	1	2	3	4	5
	3 佐賀県	13:40~	5	6	1	2	3	4
	4 長崎県	14:00~	4	5	6	1	2	3
	5 静岡県	14:20~	3	4	5	6	1	2
	6 京都府	14:40~	2	3	4	5	6	1

※ 終了予定 15:00

【少年女子】予選

班組	都道府県名	時間	跳馬	段違い平行棒	平均台	ゆか	休み
4	1 石川県	10:00~	1	2	3	4	
	2 埼玉県	10:21~	4	1	2	3	
	3 愛媛県	10:42~	3	4	1	2	
	4 大阪府	11:03~	2	3	4	1	
審判員休憩			11:24~11:40				
5	1 千葉県	11:40~	1	2	3	4	
	2 鳥取県	12:01~	4	1	2	3	
	3 長崎県	12:22~	3	4	1	2	
	4 岡山県	12:43~	2	3	4	1	
審判員休憩			13:04~14:00				
6	1 福岡県	14:00~	1	2	3	4	
	2 佐賀県	14:21~	4	1	2	3	
	3 東京都	14:42~	3	4	1	2	
	4 宮城県	15:03~	2	3	4	1	

※ 終了予定 15:24

体操競技 組合せ表

3日目 9月14日(日)

【成年男子】決勝

班組	都道府県名	時間	ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒
1	1 大阪府	10:00~	1	2	3	4	5	6
	2 福井県	10:22~	6	1	2	3	4	5
	3 愛媛県	10:44~	5	6	1	2	3	4
	4 三重県	11:06~	4	5	6	1	2	3
	5 宮崎県	11:28~	3	4	5	6	1	2
	6		11:50~	2	3	4	5	6
審判員休憩 12:12~14:30								
2	1 北海道	14:30~	1	2	3	4	5	6
	2 京都府	14:52~	6	1	2	3	4	5
	3 滋賀県	15:14~	5	6	1	2	3	4
	4 宮城県	15:36~	4	5	6	1	2	3
	5 千葉県	15:58~	3	4	5	6	1	2
	6 岡山県	16:20~	2	3	4	5	6	1

※ 終了予定 16:42

【成年女子】決勝

班組	都道府県名	時間	跳馬	段違い平行棒	平均台	ゆか	休み
1	1 福井県	10:00~	1	2	3	4	5
	2 大阪府	10:21~	5	1	2	3	4
	3 滋賀県	10:42~	4	5	1	2	3
	4 佐賀県	11:03~	3	4	5	1	2
	5 青森県	11:24~	2	3	4	5	1
審判員休憩 11:45~14:30							
2	1 北海道	14:30~	1	2	3	4	5
	2 愛媛県	14:51~	5	1	2	3	4
	3 愛知県	15:12~	4	5	1	2	3
	4 岡山県	15:33~	3	4	5	1	2
	5 千葉県	15:54~	2	3	4	5	1

※ 終了予定 16:15

体操競技 組合せ表

4日目 9月15日(月)

【少年男子】決勝

班組	都道府県名	時間	ゆか	あん馬	つり輪	跳馬	平行棒	鉄棒
1	13	9:40~	1	2	3	4	5	6
	14	10:00~	6	1	2	3	4	5
	15	10:20~	5	6	1	2	3	4
	16	10:40~	4	5	6	1	2	3
	17	11:00~	3	4	5	6	1	2
	18	11:20~	2	3	4	5	6	1
審判員休憩 11:40~12:20								
2	7	12:20~	1	2	3	4	5	6
	8	12:40~	6	1	2	3	4	5
	9	13:00~	5	6	1	2	3	4
	10	13:20~	4	5	6	1	2	3
	11	13:40~	3	4	5	6	1	2
	12	14:00~	2	3	4	5	6	1
審判員休憩 14:20~14:40								
3	1	14:40~	1	2	3	4	5	6
	2	15:00~	6	1	2	3	4	5
	3	15:20~	5	6	1	2	3	4
	4	15:40~	4	5	6	1	2	3
	5	16:00~	3	4	5	6	1	2
	6	16:20~	2	3	4	5	6	1

※ 終了予定 16:40

【少年女子】決勝

班組	都道府県名	時間	跳馬	段違い平行棒	平均台	ゆか	休み
1	15	9:10~	1	2	3	4	
	16	9:31~	4	1	2	3	
	17	9:52~	3	4	1	2	
	18	10:13~	2	3	4	1	
審判員休憩 10:34~10:50							
2	11	10:50~	1	2	3	4	
	12	11:11~	4	1	2	3	
	13	11:32~	3	4	1	2	
	14	11:53~	2	3	4	1	
審判員休憩 12:14~13:00							
3	6	13:00~	1	2	3	4	5
	7	13:21~	5	1	2	3	4
	8	13:42~	4	5	1	2	3
	9	14:03~	3	4	5	1	2
	10	14:24~	2	3	4	5	1
審判員休憩 14:45~15:00							
4	1	15:00~	1	2	3	4	5
	2	15:21~	5	1	2	3	4
	3	15:42~	4	5	1	2	3
	4	16:03~	3	4	5	1	2
	5	16:24~	2	3	4	5	1

※ 終了予定 16:45

※ 都道府県名欄中の数字は、予選競技の順位を示す。

実施要項

1 期 日

○ 新体操 2025年9月6日(土)から9月7日(日)まで(2日間)

種 別	9月6日(土)	9月7日(日)
少年男子	個 人	団 体
少年女子	個 人	団 体

○ トランポリン 2025年9月9日(火)

種 別	9月9日(火)
男 子(成年少年共通)	予選・決勝
女 子(成年少年共通)	予選・決勝

○ 体操競技 2025年9月12日(金)から9月15日(月)まで(4日間)

種 別	9月12日(金)	9月13日(土)	9月14日(日)	9月15日(月)
成年男子			自由(決勝)	
成年女子			自由(決勝)	
少年男子	自由(予選)	自由(予選)		自由(決勝)
少年女子	自由(予選)	自由(予選)		自由(決勝)

2 会 場 大津市(体操競技、新体操、トランポリン)
滋賀ダイハツアリーナ(滋賀アリーナ)

3 種別(種目)及び参加人数

○ 体操競技・新体操・トランポリン

種目・種別		監 督	選 手	参加 都道府県	小 計			合 計
					監督	選手	計	
体操競技	成年男子	1	5	11	11	55	66	661 ※上記の 人数内で 調整
	成年女子	1	5	10	10	50	60	
	少年男子	1	5	25	25	125	150	
	少年女子	1	5	25	25	125	150	
新体操	少年女子	1	5	23	23	115	138	
	少年男子	1	5	10	10	50	60	
トランポリン	男子	1	1	10	10-19	10	30-39	
	女子		1	10		10		

※ 成年選手は監督を兼任することができる。

4 競技上の規程及び方法

(1) 公益財団法人日本体操協会制定の競技規則による。

(2) 体操競技の競技方法

成年男女及び少年男女ともに1チームの選手は5名とする。(5-5-4方式)

ア 成年（団体総合競技）

男子は、ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目の自由演技を行う。成績順位は、6種目の各種目ベスト4の得点総合計によって決定する。

女子は、跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆかの4種目の自由演技を行う。成績順位は、4種目の各種目ベスト4の得点総合計によって決定する。

なお、成年男女の詳細な適用規則については、別途、公益財団法人日本体操協会のホームページにて周知する。

イ 少年（団体総合競技）

男子は、ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目の自由演技による予選と決勝を行う。予選での6種目の各種目ベスト4の得点総合計により上位18チームを選び、決勝を行う。成績順位は、決勝における6種目の各種目ベスト4の得点総合計によって決定する。

女子は、跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆかの4種目の自由演技による予選と決勝を行う。予選での4種目の各種目ベスト4の得点総合計により上位18チームを選び、決勝を行う。成績順位は、決勝における4種目の各種目ベスト4の得点総合計によって決定する。

なお、少年男女の詳細な適用規則については、別途、公益財団法人日本体操協会のホームページにて周知する。

（注）予選において同点が生じた場合、競技規則に準じて決勝通過順位を決定する。

(3) 新体操の競技方法

適用規則については、別途、公益財団法人日本体操協会のホームページにて周知する。

ア 少年男子

① 競技内容 団体競技 自由演技

個人競技（スティック、リング、ロープ、クラブ）

成績順位は、以下の合計得点によって決める。

団体競技の得点及び個人競技の得点（4種目4演技×1/4）の合計

② 団体競技について

都道府県ごとに団体を編成し、演技者は5名とする。

③ 個人競技について

個人競技の演技者として、団体の5名のうちから4名だけが出場できる。

イ 少年女子

① 競技内容 団体競技 ※当該年の全国高校総体で採用された種目と同一とする。

個人競技（フープ・ボール・クラブ・リボン）

成績順位は、以下の合計得点によって決める。

団体競技の得点及び個人競技の得点（4種目4演技×1/4）の合計

② 団体競技について

都道府県ごとに団体を編成し、演技者は5名とする。

③ 個人競技について

個人競技の演技者として、団体の5名のうちから4名だけが出場できる。

(4) トランポリンの競技方法（男女共通）

ア 競技内容

男女とも成年・少年はそれぞれ共通とし、個人競技で行う。

予選は、第1自由演技と第2自由演技を行い、2つの合計得点により予選順位を決定する。決勝には予選順位の8位までの選手が進出できる。