

技術と表現を磨く！魅せる新体操 上達のポイント50  
コツがわかる本



発売日: 2017年5月30日

出版: メイツ出版

PDF

この商品は固定レイアウトで作成されており、タブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

日本代表を数多く育てた指導者が教える、**レベルアップの秘訣!**

手具操作・芸術性・メンタル・・・e t c .  
ワンランク上の演技に必要なコツがわかる!

点数への**意識&対策**で**取りこぼし&減点**がなくなる!

\*\*\*\*\*

はじめに

\*\*\*\*\*

五輪競技でもある新体操は、  
本番の演技だけを見れば  
華やかで女子「あこがれのスポーツ」  
だとよく言われます。

しかし、現実には、  
日々の練習は  
かなり地味な繰り返しであり、  
それも、今の新体操では  
求められるものが多いため、  
「ならいごと」として  
親しむだけならともかく、  
競技を志すとなると  
かなり練習量も多くなります。

はじめのうちは、できなかったことが  
できるようになる喜びも多いでしょう。  
人並み以上の柔軟性を求めることや、  
マジックのような手具操作を  
マスターすることも、  
だんだんできるようになる喜びがあるから、  
頑張れると思います。

ところが、ある程度技術がついてきて、  
試合に出るようになると、  
練習に費やした  
時間のわりには成果が出ない、  
という時期がやってきます。  
そして、  
「なぜ点数が出ないのかわからない」

「何をどう頑張ればいいのかかわからない」  
となってしまう、  
モチベーションが下がってしまう  
選手は少なくありません。

部活の先生やクラブのコーチなど、  
指導者に恵まれていれば、  
成長過程に応じた  
適切なアドバイスを与えてもらえるでしょう。  
しかし指導がいき届かない  
環境であっても、  
新体操が好きで頑張ろうと  
している人もいます。

新体操が大好きで、  
「もっとうまくなりたい！」  
という思いをもちながら、  
どこを直せばよいのか、  
どこを伸ばせばよいのかが  
わからなくなっている。  
そんな人にとって  
この本が少しでも  
助けになれば幸いです。

\*\*\*\*\*

## 目次

\*\*\*\*\*

### Part 1

#### 点数のとりこぼしを減らそう！

(全13項目)

新体操の難度は  
どう採点されているのか。  
どうすれば難度は  
カウントされるのかを理解し、  
点数をとりこぼさないようにしよう。

#### ポイント1

身体難度(BD)を  
カウントしてもらうことを意識する

#### ポイント2

カウントされるバランスを  
マスターしよう！

#### ポイント3

「ジャンプ」は、フォームと高さに  
注意してしっかり跳ぼう  
・・・他10項目

#### コラム1

「新体操は厳しくて優しい」

### Part 2

#### 実施での減点をへらそう！

(全6項目)

難度で点数を稼いでも  
実施が減点だらけでは得点は伸びない  
よくある減点ポイントを知り、  
減点されない対策をしよう

**ポイント14**

「立っているだけで減点」  
と言われる姿勢欠点をなくそう！

**ポイント15**

演技全体の質に関わる  
脚のラインの欠点をなくそう！

**ポイント16**

「落とさなければいい」ではなく  
手具操作の正確性を  
アップしよう！

・・・他3項目

**コラム2**

新体操は弱点を  
克服できる人がうまくなる！

**Part 3**

**ワンランク上の点数を  
得るためのトレーニング**

(全10項目)

「難度がカウントされる」  
+ 「実施減点が少ない」  
= 点数アップ、  
を実現するために  
取り入れたいトレーニング

**ポイント20**

骨盤をまっすぐにした  
正しいトレーニングで  
開脚度をアップする！

**ポイント21**

無理はせず段階的・  
継続的なトレーニングで  
「反れる身体」を手に入れる！

**ポイント22**

跳躍力をつけるトレーニングは  
即効性を求めず地道に続ける

・・・他7項目

**コラム3**

ピークは遅いほうがいい

**Part 4**

**正確な基礎を身につける！**

(全10項目)

「より高度な演技をするため」にも

「実施減点をへらすため」にも、  
欠かせない手具操作の基本を  
徹底解説。

#### **ポイント30**

正しくフープを持ち、  
正しく回せるようになる！

#### **ポイント31**

バリエーション豊富なフープの  
投げ受けを得意にしよう！

#### **ポイント32**

柔らかく誘い込むキャッチを  
マスターすれば、  
どんな投げ受けも怖くない！

・・・他7項目

#### **コラム4**

何を目指して新体操をやるのか？  
自ら求める姿勢を持とう！

### **Part 5**

#### **演技の芸術性を 高めるためにできること**

(全7項目)

「芸術性を高める演技」をするために、  
具体的に何をすればよいのか、  
どこに気を付けて  
演技をすればよいのかを考える。

#### **ポイント40**

なぜ「芸術性」が求められるのか。  
「芸術性」とはなにか理解しよう。

#### **ポイント41**

曲の意味を理解し、  
感情をのせた表現をする

#### **ポイント42**

音楽をきちんと意識して  
アクセントをはずさない演技をしよう

・・・他4項目

#### **コラム5**

受け止め方は、自分で決める！

### **Part 6**

#### **本番の1本で 力を発揮するためにできること**

(全4項目)

「練習でどんなに成功していても  
本番で失敗してしまう」  
そんな自分を変えるために  
考え方と行動を変える。

#### **ポイント47**

「本番で緊張しすぎるのはなぜか」  
を客観的に理解しよう

**ポイント48**

「いつも通り」の精神状態を保つための  
ルーティンをきめておこう！

**ポイント49**

ミスが起きてしまったときの  
気持ちの切り替え方を覚えよう

**ポイント50**

「新体操をやっていることが嬉しい、  
楽しい」という気持ちを忘れない

**コラム6**

新体操は、続けることに価値がある！

**Q & A**

「新体操が上達するための気持ちの持ち方」

おわりに

「あなたの上達を支える  
サポーターを探そう」

<http://yep.pm/9F807Gui5/UdjNOWJk1.pdf.rar>