

# エアロビック競技の芸術点について ～演技構成, 演技内容からの検討～

a Study on Artistic of Aerobic Gymnastics  
— Choreography and Components —

菊 地 はるひ<sup>1)</sup>  
Haruhi KIKUCHI

是 枝 亮<sup>2)</sup>  
Ryo KOREEDA

## I. はじめに

エアロビック競技は、「芸術点」「実施点」「難度点」の3つの観点から採点され、合計点で順位を競う採点競技である。国際体操連盟（以下FIGとする）の採点規則であるFIG Code of Points（以下COPとする）では、その定義を「the ability to perform continuous complex and high intensity aerobic movement patterns to music, which originates from traditional aerobic exercise.; the routine must demonstrate continuous movement, flexibility, strength and the utilisation of the seven basic steps, with perfectly executed difficulty elements.」としている。すなわち、エアロビック競技とは「複雑で強度の高いエアロビック動作パターン（AMP）を音楽に合わせて連続して行うことを基本とする採点競技」であり、演技は、様々な動作、柔軟性、筋力及び「7つのベーシックステップ」を連続的に示し、完璧な遂行度を持つ難度エレメントを組み込みつ

つ高いレベルの強度を示すものである。エアロビック競技の根幹をなすものは、音楽に適合したエアロビック動作パターンであり、そこにエアロビック競技の表現スポーツとしての独自性が生まれると考えられる。従って、競技ルーティンの構成やパフォーマンスを評価する芸術点は、エアロビック競技の特性を明確にするために必要不可欠なものとなる。そこで今回は、2017年から採用されているCOP2017-2020の芸術点に焦点をあて、芸術点で高得点を上げている選手の演技構成、演技内容を分析することにより、新たな採点規則が及ぼした影響を検討し、今後のエアロビック競技のあるべき姿について追究することを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 研究対象

2017年FIGワールドカップ東京大会の男子シングル部門における芸術点上位3名、および2016年FIG世界選手権大会男子シングル部

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学大学院生涯スポーツ学研究科

門芸術点トップの選手の競技ルーティンを対象とした。

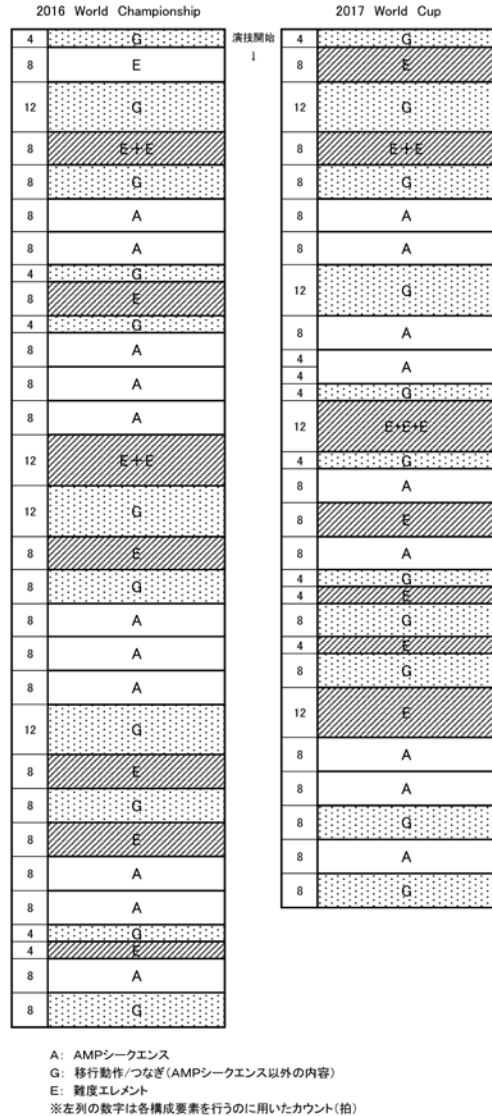
2. 研究方法

競技会で撮影した各ルーティンをビデオ分析し、演技構成、演技内容について検討した。

Ⅲ. 結果及び考察

<図1>は、2016年に行われたFIG世界選手権大会および2017年FIGワールドカップ東京大会の男子シングル部門において芸術点が高かった選手の競技ルーティンの構成内容を示したものである。構成内容をAMPシーケンス(A)、AMPシーケンス以外の内容(移行動作/つなぎおよびアクロバティックエレメント：G)、難度エレメント(E)の3要素に分け、それぞれに要した時間(拍/カウント)を図に表した。ただし、AMPシーケンスについては、2017年からは、音楽のフレーズに完全に合わせた8カウントを行った場合のみAMPシーケンスの実施とみなすことに変更されており、2016年の競技ルーティンにおいてもCOP2017-2020に則って分析を行った。尚、演技時間は2016年までは1分30±5秒であったが、2017年からは1分20±5秒となり10秒短縮されている。

競技ルーティンの構成をみると、2017年は2016年と前半の配置は変わっていない。しかしながら、短い時間の中で多様な要素を組み込むことを要求されたことにより、COP2017-2020から認められた3個の難度エレメントを連続して行うコンビネーションを取り入れ、演技のダイナミックな展開を試み



<図1> A選手の競技ルーティン構成内容

ている。また、COP2013-2016までは、難度エレメントが分類されている4つのグループ全てから少なくとも1個の難度エレメントを行わなければならないだったが、COP2017-2020では、最低3つのグループから1個ずつ実施することとなった。これにより、選手の個性を活かした難度エレメントの選択の幅が広がったが、A選手は実施に時間を要するB

グループのスタティックストレングスの難度エレメントを実施せず、高さのあるCグループのジャンプ&リープを多用し、停滞感がなく、素早い展開でダイナミックな動きへと繋げる構成とし、他の要素を行う時間を生み出す工夫を行っている。

さらに、終盤では難度エレメントを行わず、AMPシーケンスと移行動作/つなぎの動きを組み合わせ、競技エリアを広く使用して強度の高い動きを展開している。COP2017-2020においては、高い身体能力を必要とする移行動作やつなぎの動作、複雑なAMPシーケンスを行うことが明確に得点に反映される内容になっており、その内容を満たすためには以前にも増して体力を消耗する度合いが高くなったと思われる。難度点、実施点を確実に獲得するためには、疲労が出てくる終盤での難度エレメントの実施を避けた構成も総合得点を上げる一つの策と考えられる。

構成要素の割合を見てみると、2016年はAMPシーケンスが37.3%、AMP以外の内容は37.3%、難度エレメントは25.4%であり、2017年では、それぞれ34.6%、38.5%、26.9%であった。演技時間は短縮しているが、実施可能な難度エレメントの最大数は10個と変わらないこと、AMP以外の内容である一連の動作については4回以上含まなければならないこと、AMPシーケンスは8セット以上行わなければならないが、プラス評価を受けるのは最大8セットとなることから前年までよりもAMPシーケンスの割合が減少する結果となったと思われる。

エアロビックの基本となるAMPシーケンスは、「質の高い正確な技術を用いての実施」、「例えば、3つのベーシックステップを

面の変化や非対称の腕の動きを用いて行うなど複雑性、多様性の内容の中で少なくとも3つの領域を満たしていること」によりプラスの評価を得ることができる。A選手は、2016年の内容よりもさらに複雑な動きの組み合わせを音楽のフレーズと共に進めており、プラスの評価へつながっていると考えられる。さらに、上記の3つの領域を満たすだけでは無く、アクセントや緩急をつけた動き方でダイナミックに表現を行っていることも特筆すべきことである。

AMP以外の内容については、身体能力を示すだけでなく、複雑で芸術的な内容が有効に示されることがプラス評価の対象となる。選択した動作が同じであってもスピーディで流動性のある動きであるか否かにより評価も分かれる。COP2017-2020からは、プラスの評価を得て、確実に得点を高める可能性が高くなったと考え、移行動作の内容に重きを置いた構成を組み立てる選手が多くなったと思われる。その結果、一連の動きに16拍以上の長い時間を費やすような内容を組み込む選手も見られるようになった。しかしながらA選手においては、演技の流れを途切れさせることなく独創的でダイナミックな意味のある一連の動作を12拍以内でスムーズに展開することにより、プラスの評価を得る内容としている。さらに、短い時間での移行動作/つなぎ動作やダイナミックな難度エレメントの実施から生み出された時間を有効に活用している。スコアには表れにくいですが、短いつなぎの動作を音楽のフレーズを活かして各所に入れることにより、演技全体としてまとまりのある表現やドラマ性を創りだし、独創的な演技へと高めている。

B選手			C選手	
8	A	演技開始 ↓	12	G
12	E+E		16	E
4	G		12	E
12	E		8	A
4	G		8	A
8	A		16	E+E+E
8	A		8	G
8	E		8	E
8	G		8	G
12	E		8	A
4	G		8	A
8	A		8	E
8	A		16	G
8	A		8	A
8	A		8	A
4	G		8	E
12	E+E		8	A
8	G		8	A
8	E		8	E
8	A		8	A
8	A	12	E	
8	A	8	A	
16	G	8	A	
16	E	8	E	
16	G	16	G	

A: AMPシークエンス  
 G: 移行動作/つなぎ (AMPシークエンス以外の内容)  
 E: 難度エレメント  
 ※左列の数字は各構成要素を行うのに用いたカウント(拍)

＜図2＞ B選手、C選手の2017 World Cupの  
 競技ルーティン構成内容

＜図2＞は、2017年FIGワールドカップ東京大会における男子シングル部門で芸術点が2位、3位の選手の競技ルーティンの構成内容を示したものである。構成要素の割合を見ると、B選手はAMPシークエンスが33.3%、AMP以外の内容は32.0%、難度エレメントは35.7%であり、C選手はそれぞれ34.0%、26.4%、39.6%であった。A選手と同様

に両者とも9セットのAMPシークエンスを行っている。AMPシークエンス以外の内容を組み込みつつもAMPシークエンスでプラスの評価を得ることができるセット数の一つの目安となるであろう。A選手に比べ難度エレメントの割合が高くなっているのは、両選手はBグループの難度エレメントであるStraddle Planche to Lifted Wenson back to Straddle PlancheやAグループのFlair 1/1 turn to Wensonを行っており、時間を要する難度エレメントを行っているか否かが大きな違いとなって現れたと思われる。特にC選手は、一つ一つの難度エレメントの導入を含めて実施に時間を費やしているため、移行動作/つなぎの内容に割り当てる時間が最も少ない。しかしながら、明確な移行動作の時間を設け、身体能力を必要とする一連の動作を行っており、AMP以外の内容でプラスの評価を得ることができる演技内容を含んでいる。戦略的に得点を確実に獲得しているが、演技全体としてのまとまりやドラマティックな展開に欠ける内容となっていると思われる。

エアロビック競技の芸術点では、AMPシークエンス、難度エレメント、移行動作/つなぎ、そして複数で行う部門については、リフトとコラボレーションを含む全ての構成要素を音楽に合わせて身体運動を芸術的なパフォーマンスへと高めているかを評価する。演技は、エアロビック競技の特性を反映し、選手の個性を活かしきった創造的、独創的なものであることが求められている。芸術点は、競技ルーティンの全ての構成要素について「何を」「どこで」「どのように」実施したかを評価するものである。COP2017-2020の芸術点の評価項目は、「構成」と「パフォーマンス

構成 (複雑さと独創性)	(1)音楽と音楽性	①選曲と組み立て	2点
		②音楽性	
	(2)エアロビック・コンテンツ	①AMPの量	2点
		②複雑さ/多様性	
(3)AMPシークエンス以外の内容	①複雑さ/多様性	2点	
	②流動性		
(4)競技スペースの利用	①エリアの利用とフォーメーション	2点	
	②各実施動作の配置		
パフォーマンス	(5)芸術性	①パフォーマンスの質	2点
		②独創性/創造性	

＜図3＞芸術点の評価項目（COP2017-2020）

ンス」という2つの大項目から成る。さらに、構成は4項目、パフォーマンスは1項目の計5項目に評価項目が分かれ、各項目2点満点のスケールで評価し、合計10点満点で採点する＜図3＞。

COP2017-2020では、エアロビック・コンテンツの項目においてAMPシークエンスの内容を複雑さ、多様性の面からA<sup>+</sup>、A、A<sup>-</sup>という3段階に分けて評価を行い、8セットのAMPシークエンス全てがA<sup>+</sup>の場合に2.0点の満点評価が得られるという新しい採点方法を取り入れた。このことにより、選手は、明らかな8カウントのエアロビック動作を手足の組み合わせや身体面の変化などの複雑性を加味し工夫して実施する選手が増えた。難度エレメントだけではないエアロビック競技の本質を追究する一つの形が見えてきたのは好ましい状況であると思われる。しかしながら、最低3つの要素を入れればプラス要素としてスコアに反映されるため、まずは、8セットのAMPシークエンスを入れ込むことが優先となり、演技全体を通して動きの緩急や抑揚を考慮するよりも各々のAMPシークエンスで完結するような動きの選択となっている場合も多い。また、演技時間が1分20±5秒に短縮され、演技全体におけるAMPシー

クエンスの割合も減少している。COP2005-2008の時代の競技ルーティンではトップ選手のAMPの割合が演技のおよそ半分を占める内容も見られたが、現在は競技時間の1/3を占めるに過ぎなくなっている。エアロビック競技の基本であるAMPシークエンスの量やAMPシークエンスに対する評価のあり方は、エアロビック競技の本質を問われるところである。今後は、AMPシークエンスのステップスキルや複雑さだけではない緩急のある動きの組み合わせに対する評価、さらには難度エレメントの実施可能数やAMPシークエンス以外の内容の評価対象数の削減も含め、検討すべき事項であると思われる。

AMPシークエンス以外の内容に関しては、COP2017-2020では、「競技ルーティン中にAMPシークエンス以外の最低4つの動作（または一連の動き）を含むべきである」という文言が付加された。各動作については、複雑性/多様性、流動性が優れている場合にG<sup>+</sup>として評価し、4つのG<sup>+</sup>があった場合に、この項目での2.0点満点の評価が得られることになった。2017年からは、移行動作/つなぎに関して選手は今まで以上の意識を持って演技に取り入れていると思われる。移行動作/つなぎは、身体能力を十分に発揮して行う

ことが評価されるため時間を費やして確実に実施しているところを示すことによりスコアが高く出る傾向にあるが、その部分だけが突出してしまっている選手も多く見られるのが現状である。エアロビック競技においては、身体能力を示しながらダイナミックでスピーディな流れのある動きを展開することは重要であるが、それだけではなく、演技中での意味のある動作の選択が望まれる。

COP2027-2020では、新しく加えられた内容であるAMPシークエンスは8個、移行動作／つなぎは4個という数字がたたき込まれ、個々の動きに対する評価基準に見合った内容を演技に組み込むことが優先され、演技構成が非常に窮屈になっていると思われる。余剰部分があれば、つなぎの動作を意味のある形で入れることができ、遊びの部分が個性的な表現へとつながり、表現の幅が広がることにもなる。また、動きの複雑性だけにとらわれず、シンプルではあるがその動きを入れることによって複雑な動きも際立ち、演技全体として緩急、強弱のある立体的な躍動感を持つ個性的な演技へと発展させることも可能である。演技全体のパフォーマンスの状態に関しては、芸術点の中の芸術性という項目により評価されることになるが、個々の動きの評価に焦点が絞られ、演技全体から醸し出される芸術性に対する評価が十分になされず、スコアとしての差別化が明確にできていない。音楽とともに行うエアロビック競技は、演技全体を通して表出される個性を活かした多様な表現をどのように評価すべきか、競技が持つ本来の美的な表現内容をどのように位置づけるか今後も十分な検討が必要になるとと思われる。

#### IV. まとめ

エアロビック競技は、音楽を用いて行う躍動感溢れる美的な表現スポーツである。選手は、演技全体を通して音楽とともに表現をし、思いや感動を観衆と共感することはエアロビック競技の醍醐味であると言える。採点競技では、特に演技構成や演技内容を評価する芸術点において、客観的な評価を行うための指標を求めるあまり演技に縛りが生まれてしまい、表現の幅が狭まる可能性が出てきてしまう。競技スポーツであるので、採点規則という枠組み、採点基準は無くしてはならないものであるが、競技特性を保持しながら競技を発展させるためには、「AMPを音楽に合わせて連続して行うことを基本とする採点競技」であるということを十分に踏まえ、芸術点についてより深く追究していく必要がある。現採点規則では、演技の中で個々のパートが評価される部分が厚くなったが、全体を通して、一つの作品としての評価をどのように捉えていくかが今後のエアロビック競技の発展のための大きな課題だと思われた。

#### 付記

本研究は、平成29年度北方圏生涯スポーツ研究センター・センター選定事業として実施した。

#### 文献

- 1) 2017 -2020 Code of Points Aerobic Gymnastics Version March ,Federation International of Gymnastic,2016

- 2) 2013 -2016,Code of Points Aerobic  
Gymnastics Federation International of  
Gymnastic,2012
- 3) 菊地はるひ：競技エアロビックにおける  
国際大会の動向：エレメント選択，演技  
内容について，北翔大学短期大学部紀要，  
46:11-22, 2008.
- 4) 菊地はるひ：競技エアロビックの採点規  
則の変遷について，北翔大学短期大学部紀  
要，48：51-62, 2010.
- 5) 菊地はるひ：エアロビック競技の新採点  
規則 FIG Code of Points 2013-2016と今  
後の展望，北翔大学北方圏生涯スポーツ研  
究センター年報，4：13-17, 2013.
- 6) 菊地はるひ：エアロビック競技の新採点  
規則について：FIG Code of Points 2017-  
2020, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究セ  
ンター年報，7：137-142, 2016.

