

新体操について

新体操は手具を使いながら音楽に合わせてリズムカルな演技を行い、芸術性を競う採点競技です。体と手具が一体化するような、しなやかで洗練された美しい動きと、曲の雰囲気に溶け込むような演技が魅力です。私が新体操を知ったきっかけは、5歳の時の12月に、お母さんに「明日は新体操に体験に行くよ」と言われた時です。その時は「嫌だなあ」「できるかなあ」と思っていたのですが、体験に行って「楽しい」と思いました。それからどんどん練習して上手くなっていきました。新体操は、筋肉や、柔軟性がつくのでとてもいい習い事だと思います。

新体操を習うメリット

新体操は身体全体を使い瞬発力とスピードを表現に取り入れられているので、柔軟性・反射神経・俊敏性を身につけられるような筋肉を作ることができます。また、様々な技ができた時の達成感などで楽しさ・喜びや表現力を得ることができます。



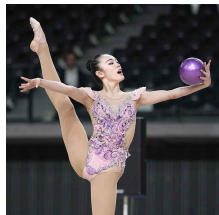
AGGについて

新体操は、手具を扱うだけでなく、何も持たずにチームで踊るAGGという種類があります。AGGは、大会などで、審査員に採点してもらう採点競技です。競技時間は、(団体の場合)2分半です。些細なミスが減点につながるため、集中力と精神力、チームワークが求められます。

AGGは、団体でやると、他の人と踊りを合わせなければいけないので、個人の時よりも難しくなります。

男子新体操について

新体操は、基本的に女子の競技ですが、最近は、男子新体操も出てきています。



レオタードについて

新体操はレオタードを着てする競技なのでレオタードがないとできません。レオタードには色々な色があります。曲や踊りに合わせたレオタードを着て踊ると踊りがより良くなります。



新体操の歴史

新体操を統括する国際体操連盟（FIG）は、1881年に創立され、世界で最も古い国際スポーツ連盟です。そんな体操競技から生まれた新体操は、比較的歴史は浅く、19世紀後半から20世紀初期にヨーロッパで人気だったグループ体操から発展したそうです。

このように、新体操にはたくさんのいいところがあります。だから、私は、いつも新体操に行くのが楽しみです。本当に柔軟性や反射神経などが身につきました。私にとって新体操はとてもおすすめです。