



ファイブM杯

兼 第7回会長杯予選会



あいみん

ファイブM杯は、お子様の日頃の練習成果を発表する年に一度の「演技発表会」です。出場クラスがレベル別に分かれているので、安心してご参加いただけます。発表会に向けて頑張って練習することや、大勢の前で発表する機会は、お子様にとって貴重な経験となり、「自信」「努力」「成長」という3つの力を身につけることができます。練習の成果を披露し、お子様の成長を実感できる場として、ぜひご参加ください。

演技発表会の目的、昨年度の様子・記録→ <https://www.five-m.com/competition>

- 日 時 2025年11月23日(日) 8:20～18:20 の間で約 1 時間 (Hクラスのみ2時間弱)
 ※出場クラス毎に会場・受付・競技時間が異なります。受付・準備運動・競技を含めて1時間程度です。
 当日の**時程**(各クラスの受付・競技時間等)は、3ページ目に記載してあります。
 ※競技グループ・競技順は11/1(土)頃に、「れんらくアプリ」でご連絡させていただきます。
- 会 場 A～DクラスーファイブM四条本校 3階・5階 (京都市下京区四条烏丸西入る南側四条ISビル)
 E～HクラスーファイブM上桂校 (京都市西京区桂上野東町103)
- 参 加 費 4,400円(税込)
 ※11月分の講習料と合わせて11/14(金)に引落しさせていただきます。
- 対 象 キッズ(年少～中3)・上級・養成・育成コース
 ※10・11月在籍会員の方が対象、リトルコース年少の方は対象外となります。
- 種 目 A～Fクラスー跳び箱・鉄棒、Hクラスー跳び箱・ゆか
演技内容・クラス別出場規定は、2ページに記載してあります。
- 定 員 A・Bクラス各40名、C・Dクラス各80名、Eクラス60名、FⅠ・FⅡクラス各20名(先着順)
- 申込方法 **出場クラスを決定後**、れんらくアプリの「**申込フォーム**」「**2025年ファイブM杯**」からお申込みください。
 ※出場クラスは、**演技内容・クラス別出場規定**をご確認いただき、**演技可能なクラス**をご選択ください。
 はじめて出場される方等で、レベルが分からない場合は、お申込み前にスタッフとご相談ください。
 ご相談は、レッスン時に直接又は、れんらくアプリの「**申込フォーム**」「**2025年ファイブM杯出場クラス相談**」
 をお願いします。
- 申込期間 **9/24(水)18:30 ～ 10/12(日)23:59**
- 表彰対象 個人総合・種目別：1～3位メダル・賞状 4～8位賞状 (全員に参加賞がございます。)
- キャンセル れんらくアプリの「**申込フォーム**」から、キャンセル連絡をお願いいたします。
- クラス変更 10/12(日)23:59迄のキャンセル・クラス変更は、手数料550円(税込)をご負担いただきます。(11/14(金)引落し)
 10/13(月・祝)以降のキャンセルは、参加費をご負担いただき、後日参加賞をお渡しいたします。(11/14(金)引落し)



【注意事項・お願い】

- ①応援の方は「1フロア1名様のみ入室可能」とさせていただきます。
 ただし、別クラスへ出場されるごきょうだいと、自宅等で待機できないごきょうだい1名様は入室可能とさせていただきます。
 ファイブM杯の映像は、YouTubeライブ配信(一般公開)させていただきます。
 承諾していただける方のみご参加ください。当日機材トラブル等で、配信が出来ない場合もございます。予めご了承ください。
- ②競技結果は各クラス終了後、ホームページ・各種SNS等でご案内させていただきます。
入賞者(1～8位)のお名前・所属・順位、演技写真・映像等のホームページ・各種SNSへの掲載に承諾していただける方のみご参加ください。入賞者の方は12月のレッスン時に所属校で表彰させていただきます。
- ③審判の採点については、如何なる質問にもお答えできません。予めご了承ください。
- ④ファイブM杯の練習は通常レッスン内でも行いますが、「ファイブM杯集中練習会」を開催いたしますので、是非ご参加ください。
 詳細は後日お知らせさせていただきます。

第7回「会長杯」のご案内 開催日:2026年3月29日(日)(予定) 会場:上桂校

ファイブM杯の各クラス個人総合(2種目の合計得点)で上位入賞された方は、予選通過となり「会長杯」の出場権を獲得することができます。※参加人数に応じて、予選通過人数が変動いたします。

会長杯は「跳び箱・鉄棒・マット」の3種目での演技となります。予選通過された方はぜひご参加ください。

参加賞として会長杯オリジナルTシャツ(黒色)をプレゼント! 詳細は、後日ご連絡させていただきます。

2025年11月23日(日) 第47回 ファイブM杯

★ 演技内容 ★

A クラス

《跳び箱》 3段横 開脚跳び

《鉄 棒》 腕支持ー前回りおりー足抜きー戻し
※約10cmのとびつき台1個使用可

優勝めざして
がんばろう!



あいみん

B クラス

《跳び箱》 4段横 開脚跳び

《鉄 棒》 腕支持or坂付き逆上がりー前回りおりー足抜きー戻し

C クラス

《跳び箱》 6段横 開脚跳び

《鉄 棒》 坂付き逆上がり2回or逆上がり2回ースイング3回から後ろ振りおり

D クラス

《跳び箱》 6段横 開脚跳び

《鉄 棒》 逆上がり2回ー後回りから後ろ振りおり

E クラス

《跳び箱》 6段横 開脚跳び or ヘッド転回跳び

《鉄 棒》 逆上がりー後回り2回から後ろ振りおり

F I クラス・F II クラス

《跳び箱》 6段横 ヘッド転回跳び or 転回跳び or ヘッド転回跳び1/2ひねり

《鉄 棒》 逆上がりー前回りー後回りーひこうきとび(片足ずつ乗せ or スイング乗せ)

H クラス

《跳び箱》 6段横 開脚跳び or 閉脚跳び or ヘッド転回跳び or 転回跳び

《ゆ か》 自由演技(前方・後方・側方・バランス系等を含む8技の演技構成)

【跳び箱】 高さ： 3段 50cm±5cm、4段 60cm±5cm、6段 80cm±5cm

A～Cクラス 青ロイター板、D～Hクラス スプリング式ロイター板

【鉄 棒】 高さ： A～Cクラス 80cm±5cm、D、Eクラス 100cm±5cm、Fクラス 120cm±5cm

★ クラス別出場規定 ★

技術向上とより高いレベルでの挑戦を促進するため、一部出場クラスを制限させていただきます。

■ A～Eクラス出場制限

・2023年・2024年度会長杯A～Eクラス個人総合1位の方→上位クラスでご出場ください

■ F I クラス出場制限

・2023年・2024年度会長杯Fクラス個人総合1～3位の方→F IIクラスでご出場ください

● F IIクラス対象者(A～F I クラス出場不可)

- ・キッズコース中学生の方
 - ・上級・養成・育成コースに現在在籍中の方(1年未満)
 - ・上級・養成・育成コースに1年以上在籍経験のある方
 - ・他クラブの選手・育成コース等に在籍経験のある方、現在在籍中の方、試合出場経験のある方
- ※キッズコース幼児・小学生の方も希望する場合、F IIコースに出場可能です

● Hクラス対象者

- ・上級・養成・育成コースに現在在籍中の方(在籍期間問わず)

2025年11月23日(日) 第47回 ファイブM杯

★ 時程表 ★

A・B・C・Dクラス 会場：四条本校

【競技フロア3階】

クラス グループ	受付	準備運動・競技
Aクラス 第1グループ	10:40	10:50～11:30
Aクラス 第2グループ	11:40	11:50～12:30
Cクラス 第1グループ	13:50	14:00～14:50
Cクラス 第2グループ	15:00	15:10～16:00
Cクラス 第3グループ	16:10	16:20～17:10
Cクラス 第4グループ	17:20	17:30～18:20

【競技フロア5階】

クラス グループ	受付	準備運動・競技
Bクラス 第1グループ	10:40	10:50～11:30
Bクラス 第2グループ	11:40	11:50～12:30
Dクラス 第1グループ	13:50	14:00～14:50
Dクラス 第2グループ	15:00	15:10～16:00
Dクラス 第3グループ	16:10	16:20～17:10
Dクラス 第4グループ	17:20	17:30～18:20

E・FⅠ・FⅡ・Hクラス 会場：上桂校

クラス グループ	受付	準備運動・競技
Eクラス 第1グループ	8:20	8:30～9:10
Eクラス 第2グループ	9:20	9:30～10:10
Eクラス 第3グループ	10:20	10:30～11:10

クラス グループ	受付	準備運動・競技
FⅠ・FⅡクラス 第1グループ	12:30	12:40～13:20
FⅠ・FⅡクラス 第1グループ	13:30	13:40～14:20
Hクラス 第1グループ	14:30	14:40～16:20
Hクラス 第2グループ	16:30	16:40～18:20

※時程表は予定です。お申込み人数によって変更になる場合もございます。

★定員について A・Bクラス各40名、C・Dクラス各80名、Eクラス60名、FⅠ・FⅡクラス各20名

★グループ分けについて 20～24名毎にグループ分けをいたします。

11月1日(土)頃にお子様の「競技グループ」と「競技順」をれんらくアプリでご連絡いたします。

★表彰について 各クラスグループ分けをしておりますが、表彰は各クラス全体での順位で行います。
(ただし、各クラスの参加者が30名以上の場合は、学年等で表彰対象を分けさせていただきます。)

★映像配信について ファイブM杯の様子は、YouTubeライブ配信(一般公開)でご覧いただけます。

★YouTubeチャンネルについて ファイブMの「YouTubeチャンネル」では、様々な情報を配信しております。
「2025年度 第47回ファイブM杯 演技見本動画(A～Fクラス鉄棒のみ)」も随時配信いたしますので、ぜひご覧ください。

●配信を見逃さない方法！

チャンネル登録→リマインダー設定をオン！新しい動画が公開されると通知が届きます。

●YouTubeチャンネル登録はこちら→ <https://www.youtube.com/channel/UCwjzQbTKtRTJU51PbQ1Wg>

★ ファイブM杯当日の注意事項 ★

A・B・C・Dクラス

- ①会場は**ファイブM四条本校**となります。（会場詳細は次ページ参照）

駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関を利用してお越しいただくか、周辺のコインパーキング・駐輪場をご利用ください。

ファイブM杯当日、1階駐輪スペースはご利用いただけません。

- ②出場クラスの受付時間に**【競技フロア】**にお越しください。すぐに準備体操が始まりますので、着替え・トイレをすませてから受付してください。トイレは各階廊下（3階～6階）にあります。
※4階更衣室はご利用いただけません。ファイブM指定ユニフォームは中に着てお越しください。

E・FⅠ・FⅡ・Hクラス

- ①会場は**ファイブM上桂校**となります。（会場詳細は次ページ参照）

ファイブM杯当日、上桂校の駐車場はご利用いただけません。乗降車（一時停車しこどもを乗り降りさせる行為）も安全を守る為ご遠慮ください。周辺コインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関または、自転車・バイクでお越しください。（駐輪場利用可能）

- ②出場クラスの受付時間に**【上桂校】受付**にお越しください。すぐに準備体操が始まりますので、着替えをすませてから受付してください。
※更衣室はご利用いただけません。ファイブM指定ユニフォームは中に着てお越しください。

全クラス共通

- ③応援の保護者の方は**「1名様のみ入室可能」**とさせていただきます。

※土足用靴袋をご持参いただき、靴は各自で管理をお願いいたします。（靴箱はご利用いただけません。）

※ファイブM杯の様子はYouTubeライブ配信（一般公開）でご覧いただけます。入室できないご家族の方はライブ配信でご覧ください。

※別クラスへ出場されるごきょうだいと、自宅等で待機できないごきょうだい1名様は入室可能です。受付時にスタッフにお申し出ください。ただし、泣かれた場合等は一旦退室していただき、落ち着かれてから再度入室してください。競技の妨げとなり危険ですので、立ち歩かれたりしないようにご注意ください。

- ④演技時は、ファイブM指定ユニフォーム（Tシャツは前面上部に名前を付けてください）を着用してください。演技時以外で寒い場合は、脱ぎ着しやすい上着・長ズボン等を着用してください。

長袖・長ズボンは演技時着用できません、インナーシャツ・レギンス等は『審判の採点に妨げにならないもの（★参照）』のみ着用可能です。

★ 肘・膝の曲がり・足の開き等がはっきりわかる腕・足にフィットした素材・サイズ、単色（白・黒・グレー等）のもの

- ⑤カメラ・ビデオ等の撮影時、一脚・三脚等の使用はご遠慮ください。

- ⑥競技結果はファイブMホームページ『**ファイブM杯・会長杯**』結果報告 ページ、又は下記リンクよりご覧ください。『ファイブM杯・会長杯』結果報告 → <https://www.five-m.com/competition>
入賞者の方は12月のレッスン時に所属校で表彰させていただきます。

（11月末退会者・12月～休会者は、12/1(月)以降に11月の所属校に連絡の上お越しください。）

- ⑦各クラス個人総合（種目別2種目の合計得点）1～12位（参加人数により24位）の方は、予選通過となり「会長杯」の参加資格を得ることができます。詳細は、後日ご連絡させていただきます。
参加賞として会長杯オリジナルTシャツプレゼント！（黒色）

- ⑧**ファイブM杯当日の欠席・遅刻**については[090-6328-4285(7:30～18:30)] まで、連絡をお願いいたします。
※各校の電話はつながりません。

★会場のご案内★

A・B・C・Dクラス

ファイブM 四条本校

〒600-8492

京都市下京区四条烏丸西入る南側四条ISビル3階～6階

アクセス

○京都市営地下鉄烏丸線・四条駅

○阪急京都線・烏丸駅

25番・26番出口より出て西へ徒歩3分



★ファイブM杯当日、1階駐輪スペースはご利用いただけません。

1階正面印刷会社前にも自転車等を止めない様にお願いいたします。

★駐車場・駐輪場はございませんので、公共交通機関を利用してお越しいただくか、周辺のコインパーキング・駐輪場をご利用ください。

★ファイブM四条本校前「四条通り」での長時間にわたる路上駐車は通行の妨げになり、事故の原因にもなりますのでご遠慮ください。短時間での乗降にご協力をお願いいたします。

E・F I・F II・Hクラス

ファイブM 上桂校

〒615-8003

京都市左京区桂上野東町103

アクセス

○上桂駅（阪急）から徒歩15分

（バス市営69）～5分～上野橋バス停降りてすぐ

○四条大宮（バス市営69）～19分～上野橋バス停降りてすぐ

○四条烏丸（バス市営3）～26分～梅津段町バス停降りて徒歩11分

○二条駅西口（バス市営69）～26分～上野橋バス停降りてすぐ

○桂駅東口（バス市営70）～10分～上野橋バス停降りてすぐ



★ファイブM杯当日、上桂校の駐車場はご利用いただけません。

乗降車（一時停車しこどもを乗り降りさせる行為）も安全を守る為ご遠慮ください。

周辺コインパーキングをご利用いただくか、公共交通機関または、自転車・バイクでお越しください。

（駐輪場はご利用いただけます。）

★周辺商業施設等への無断駐車はご遠慮ください。

★上桂校周辺道路での駐停車はご遠慮ください。