

# 2026年3月29日(日) 第7回 会長杯

## ★ 時程表 ★

クラス	受付・入館	準備運動・競技
Hクラス	8：00	8：05～9：35
Aクラス	9：35	9：45～10：35
Bクラス	10：55	11：05～11：55
Cクラス	12：15	12：25～13：30
Dクラス	13：50	14：00～15：10
Eクラス	15：30	15：40～16：45
FⅠ・FⅡクラス	17：05	17：15～18：20

※時程表は予定です。変更になる場合もございます。

## ★競技順について

2月2日(月)頃、れんらくアプリでご連絡させていただきます。

## ★映像配信について

会長杯の様子は、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。

「第7回会長杯 演技見本動画(A～FⅡクラスマットのみ)」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/UCwjqzQbTKtRTJUt51PbQ1Wg>

## ★会長杯当日の注意事項★

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。

③応援の保護者の方は「1名様のみ入館可能」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。）

※会長杯の様子は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>

入賞の方は4月のレッスン時に所属校で表彰させていただきます。

（3月末退会者・4月～休会者は、4/6(月)以降に3月の所属校に連絡の上お越しください。）

⑦会長杯当日の欠席・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★

### 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



★会長杯当日、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。

# 2026年3月29日(日) 第7回 会長杯

## ★ 演技内容 ★

青字：加点

優勝めざして  
がんばろう！



### A クラス

《マット》 前転→前転→バランス→助走→前転

《跳び箱》 3段横：開脚跳び

《鉄棒》 (腕支持※or坂付き逆上がり 0.4)→前回りおり→足抜き→戻し  
※約10cmのとびつき台1個使用可

### B クラス

《マット》 前転→前転→バランス→助走→(前転 or 側転 0.4)

《跳び箱》 4段横：開脚跳び

《鉄棒》 (坂付き逆上がり or 逆上がり 0.4)→前回りおり→足抜き→戻し

### C クラス

《マット》 前転→側転→バランス→助走→(側転 or 側転1/4 0.2)

《跳び箱》 6段横：開脚跳び

《鉄棒》 逆上がり2回→(スイング3回から後ろ振りおり or 後回りから後ろ振りおり 0.4)

### D クラス

《マット》 開脚前転→側転→バランス→助走→(側転1/4 or ロンダート 0.4)

《跳び箱》 6段横：開脚跳び or ヘッド転回跳び 0.4

《鉄棒》 逆上がり2回→(後回り or 前回り(ひざ曲げ) 0.4)→後ろ振りおり

### E クラス

《マット》 (開脚前転or倒立前転 0.4)→側転1/4→バランス→助走→(ロンダートor転回 0.4)

《跳び箱》 6段横：開脚跳び or ヘッド転回跳び 0.4 or 転回跳び 0.8

《鉄棒》 逆上がり→(後回り or 前回り(ひざ曲げ) 0.4)→後回りから後ろ振りおり

### F I クラス・F II クラス

《マット》 倒立前転→側転1/4→バランス→助走→(ロンダート or 転回 0.4 or ロンダートバク転 0.7 or ロンダート宙返り 0.7 or 前方宙返り 0.7)

《跳び箱》 6段横：ヘッド転回跳び or ヘッド転回跳び1/2ひねり 0.2 or 転回跳び 0.4 or 転回跳び1/2ひねり 0.6 or 前方宙返り 1.0※跳び箱を飛び越す

《鉄棒》 (逆上がり or け上がり 0.4)→前回り2回→後回り→  
(ひこうきとび or ひこうきとび1/2ひねり 0.2)

### H クラス

《マット》 8技の自由演技 (ロンダートバク転・宙返り) 加点あり

《跳び箱》 6段横の自由演技 加点あり

《鉄棒》 5技の自由演技 (け上がり・ともえ・ひこうきとび1/2ひねり) 加点あり

◆ マット バランス：水平バランス・Y字バランスどちらかを選択

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

ロイター板：A～C 青ロイター板、D～H スプリング式ロイター板

◆ 鉄棒 高さ：A～C 80cm±5cm、D・E 100cm±5cm、F 120cm±5cm、H 130cm±5cm