

2026年全国高等学校フラ競技大会
「第14回フラガールズ甲子園」

競技解説書



作成：第14回フラガールズ甲子園専門委員会
監修：第14回フラガールズ甲子園評議員会
発行：第14回フラガールズ甲子園実行委員会

令和8月4月1日

目次

I	「競技解説書」作成の趣旨	P-3
II	競技内容	P-3
III	競技ルール	P-3 ~ 5
IV	審査項目・審査基準・点数	P-6 ~ 7
V	審査方法	P-6 ~ 7
VI	競技の停止・やり直し	P-7
VII	成績の公表	P-8
VIII	表彰	P-8
IX	競技手順	P-8 ~ 10
	ステージ上の注意	P-11

※課題曲 教材解説書は別に添付しています

I 「競技解説書」作成の趣旨

この大会に参加する高校生がフラやタヒチアンの競技会を通じて「踊るころ」を学び、かつ公平に大会が進められるように基準を明確にした「競技解説書」を作成しました。この解説書は第1回大会からの経緯を踏まえ順次改訂されております。

II 競技内容

1. 課題曲の部

課題曲：1 「月の夜は」 2 「Lovely Hula Hands」 3 「My Sweet Pikake Lei」

4 「Aloha Hula」 5 「This is Kauai」の5曲より1曲を選択し踊ります

※振り付けはYouTubeに掲載していますので、ご希望の学校にはURLをメールで送付します
(申込み書にご記入ください)

※歌詞及び和訳などの解説書を別にしてありますので参照ください。

2. 自由曲の部

「古典フラ」「現代フラ」または「タヒチアンダンス（アパリマ・オテア）」など自由に選択して踊っていただきます。ただし下記のことを遵守してください。

①フラの課題曲（5曲）からの選択はできません。

②曲の長さは3分以内とします。オリジナル曲が3分をオーバーする場合は3分以内に編集して下さい。

③選曲は1曲のみで踊ってください。曲の長さを編集するのは可能。（2曲以上の結合及びオリジナル音源に効果音を加えることは禁止します）

④衣装・装飾・メイクの規定を遵守してください。

⑤歌詞のある曲については、歌詞と和訳を添えて音源とともにご提出ください。

III 競技ルール

1. 審査の対象

課題曲の部、自由曲の部とも審査の対象は、スタンバイエリアからステージ袖に退場するまでとなります。自由曲の部は、入場方法が選択できます。詳しくは、IX競技手順に記載してありますので、ご確認ください。

演舞終了後、全員で「ありがとうございました」と挨拶して速やかに退場するようにしてください。

2. 競技人数

選手としてエントリーできる人数は3名から30名までです。

(課題曲の部・自由曲の部 いずれか1種目の参加も可能です。詳しくは事務局までお問合せください)

3. 衣装・装飾・メイクの規定

■課題曲の部

- ・グループで統一した衣装を着用してください。
- ・スカートはパウスカートとします。
- ・上衣は両脇下からとウエストの肌露出を避けてください。
- ・髪飾りや首にかけるレイはグループで揃いのものを使用してください。
- ・男性の上半身はTシャツもしくはアロハシャツ、下半身は布製のスラックスのみとします。
- ・「My Sweet Pikake Lei」を選択したグループは、ピカケを装飾に用いてください。

■自由曲の部

(1) フラを選択されたグループは前項の課題曲の衣装・装飾・メイクの規定に準じますが、パウスカート以外のドレスなども可とします。

(2) タヒチアンを選択されたグループは下記を遵守願います。

- ・スカートはパレオ、モレなど自由に選択してください。
- ・パレオを使用する場合、丈の長さはひざ上10cmまでとしてください。
- ・ココナッツブラを単独で使用することは不可とします。上衣は両脇下から、両腕を上げた時のへそ上10cm以上の肌露出は避けてください。
- ・パレオ・モレはウエストではなく腰骨のところで結んでください。
- ・パレオ・モレの下に、一分丈（また下2～3cm）以上のアンダーパンツを必ず着用してください。そして、アンダーパンツが客席側から見えない工夫を行ってください。

※上衣と組み合わせて他の規定に沿った形でココナッツブラを使用するのであれば可能です。ただし、ひもの外れが起きないように十分注意してください。ココナッツブラに限りませんが肌の露出が多いものに関しては指導もしくは改善を求める場合がありますので、判断がつかない場合は事前に事務局までご相談ください。

- ・モレを使用する場合にタヒチアンでは通常使用しない色がありますので色の選択にはご注意ください。

色の選択は衣装において大変重要です。審査の評価に影響することも十分考えられますので、タヒチアンとして通常使用される色を選択することをお勧めします。

通常使用される色（例） 赤・ベージュ・オレンジ・黄・白・茶

通常使用されない色（例） 緑・ピンク・紫・青・水色

- ・男性の上半身はTシャツもしくは裸でも可とし、下半身はパレオもしくはモレを使用してください。

【共通】

- ・衣装は爽やかで元気に溢れた高校生らしいもので、創意工夫がなされた衣装を目指してください。
- ・ピアスなどの貴金属の使用は不可とします。
- ・手足指ネイルカラーは禁止とします。
- ・メイクは特に基準は設けておりませんが、表情の分かる程度とし好感のもてるように工夫してください。

- ・ 上半身をひもで結ぶ衣装は、踊っている間にほどける危険性があります。その場合、競技の得点に影響するばかりか映像や画像で残ってしまう可能性があります。したがってほどける危険性のある衣装は避けてください。
- ・ チューブトップ（紐無しのタンクトップ）を着る場合、必ず安全ピンで固定するか、透明なストラップをつけるなど下がらない工夫をしてください。

4. その他

フラガールズ甲子園は、高校生が出場する競技大会であるという観点から、細かく規定を設けております。規定違反があった場合は減点となります。チームで判断がつかない場合は、事前に事務局まで写真を送付して確認をとることをお勧めします。

IV 審査項目・審査基準・点数

1. 配点

課題曲の部	50点
自由曲の部	50点
総合計得点	100点

(1) 表現力 (Expression)	
課題曲	<p>①曲の理解度と創意工夫 10点</p> <p>②衣装の創意工夫 10点(開会式前に審査員が審査します。詳細は後日連絡します)</p> <p>曲を理解し、創意工夫されているかを評価します。</p> <p>衣装・装飾・メイクの美しさが曲の表現にあっているか。ただしそれらは、フラの文化を理解したものであることが前提となります。競技中の衣装の乱れや装飾品の落下などは評価を落とすこととなりますのでご注意ください。</p> <p>※競技ルール 3. 衣装・装飾・メイクの規定については厳守するようにしてください。</p>
自由曲	<p>①曲の理解度と創意工夫 10点</p> <p>②衣装の創意工夫 10点(開会式前に審査員が審査します。詳細は後日連絡します)</p> <p>曲を理解し、創意工夫されているかを評価します。</p> <p>衣装・装飾・メイクの美しさが曲の表現にあっているか。ただしそれらは、フラの文化を理解したものであることが前提となります。競技中の衣装の乱れや装飾品の落下などは評価を落とすこととなりますのでご注意ください。</p> <p>※競技ルール 3. 衣装・装飾・メイクの規定については厳守するようにしてください。</p>
(2) 技術力 (Technical)	
課題曲	<p>①基本ステップ・動作・リズム感 10点</p> <p>②協調性(チームワーク) 10点</p> <p>基本ステップ、リズム感、動作のキレなど個人のスキルから、動作のタイミング、手や体の向き、角度、歩幅、腰の高さなどチームの協調性まで技術的な部分について評価します。</p>
自由曲	<p>①基本ステップ・動作・リズム感 10点</p> <p>②協調性(チームワーク) 10点</p> <p>基本ステップ、リズム感、動作のキレなど個人のスキルから、動作のタイミング、手や体の向き、角度、歩幅、腰の高さなどチームの協調性まで技術的な部分について評価します。</p>
(3) 総合力 (Total)	
課題曲	<p>10点</p> <p>フォーメーション・チームワーク・安定性・完成度・入退場などを評価します。この部分はチームがどれだけ中身の濃い練習を積んできたかに比例する部分です。競技大会本番の舞台でいかに実力を発揮できるかがポイントになります。</p>
自由曲	<p>10点</p> <p>フォーメーション・チームワーク・安定性・完成度・入退場などを評価します。この部分はチームがどれだけ中身の濃い練習を積んできたかに比例する部分です。競技大会本番の舞台でいかに実力を発揮できるかがポイントになります。</p>
(4) 減点 (Error)	
<p>※課題曲・自由曲とも、衣装などの落下や競技解説書にそぐわないと判断した場合は減点します。</p>	

2. フラの基本のステップについて

参考のためフラの基本のステップを記しておきます。

- ① Kaholo : 右に2歩、左に2歩
- ② Kao : 腰を左右に移動、もしくは右に1歩、左に1歩
- ③ Huli : ターン
- ④ Ami : その場で腰を回す
- ⑤ Lele : 歩く
- ⑥ Lele round : 歩いて回る
※ rondo は英語 Leleround はハラウによっては呼び名が違います。
- ⑦ 'Uwehe : 左腰重心で両踵を上げ下ろし膝を開いて閉じる
- ⑧ Kiholo : 正面から体を90度右に向きながら右足を1歩右、左足を正面、右足を1歩左、左足をタ
ップ、左側も同様 ※ ハラウによってはステップ名が違います。

3. 評価について

審査項目ごとに配点を設けていますので一つの側面のみが大きく評価に反映することはありません。自分のチームの特性を理解したうえで、強み(アピールポイント)を活かし弱点を克服することが重要となります。

V 審査方法

1. 審査は、審査基準を設け審査項目ごとに配点を設定する絶対評価を採用します。審査員は課題曲の部3名、自由曲の部3名の6名と審査に立ち会う審査員長1名の合計7名で構成します。
 - 審査は課題曲の部と自由曲の部、2部門行います。
 - 課題曲の審査は課題曲審査員3名の合計得点により行います。
 - 自由曲の審査は自由曲審査員3名の合計得点により行います。
 - 総合部門の審査は2部門の合計得点で行います。
2. 総合得点と同点の場合、総合の部の受賞校決定には、課題曲の部の合計点が優先されます。さらに課題曲の部の合計が同点だった場合は、①総合力 ②技術力 ③表現力の得点の順に優先されます。それでも同点の場合は審査員長が決定します。新人賞についても同様とします。

VI 競技の停止・やり直し

1. 競技に支障をきたすことが生じたとき審査員長が判断した場合、審査員長は競技を停止させ競技のやり直しをさせることができます。ただし競技者側からそれを求めることはできません。
2. 審査員の一人が審査を続行できない事態に陥った場合、審査員長の判断で残り2名の審査員で行なうことができます。その時続行できなかった審査員の審査結果は得点から全て除外し、2名の審査員の平均点を続行できなかった審査員の結果とします。

VII 成績の公表

競技の成績は当日公表します。審査項目別の得点については、自校分のみ後日各校に郵送します。

VIII 表彰

表彰については、各学校の代表者にて実施します。表彰内容については募集要項第10章（表彰）をご覧ください。

IX 競技手順

課題曲の部と自由曲の部では照明・入退場の方法が若干ですが異なります。

1. 課題曲の部

〈照明〉

- 競技が終了し、全員が退場するまで明転とします。
- 競技中のステージ背景の照明色は曲によって以下のとおりになります。

※フォロースポットの使用はできません。

「月の夜は」 濃い青に月

「Lovely Hula Hands」 ピンクに花

「My Sweet Pikake Lei」 グリーンに模様

「Aloha Hula」 オレンジに模様

「This is Kauai」 濃い青に星

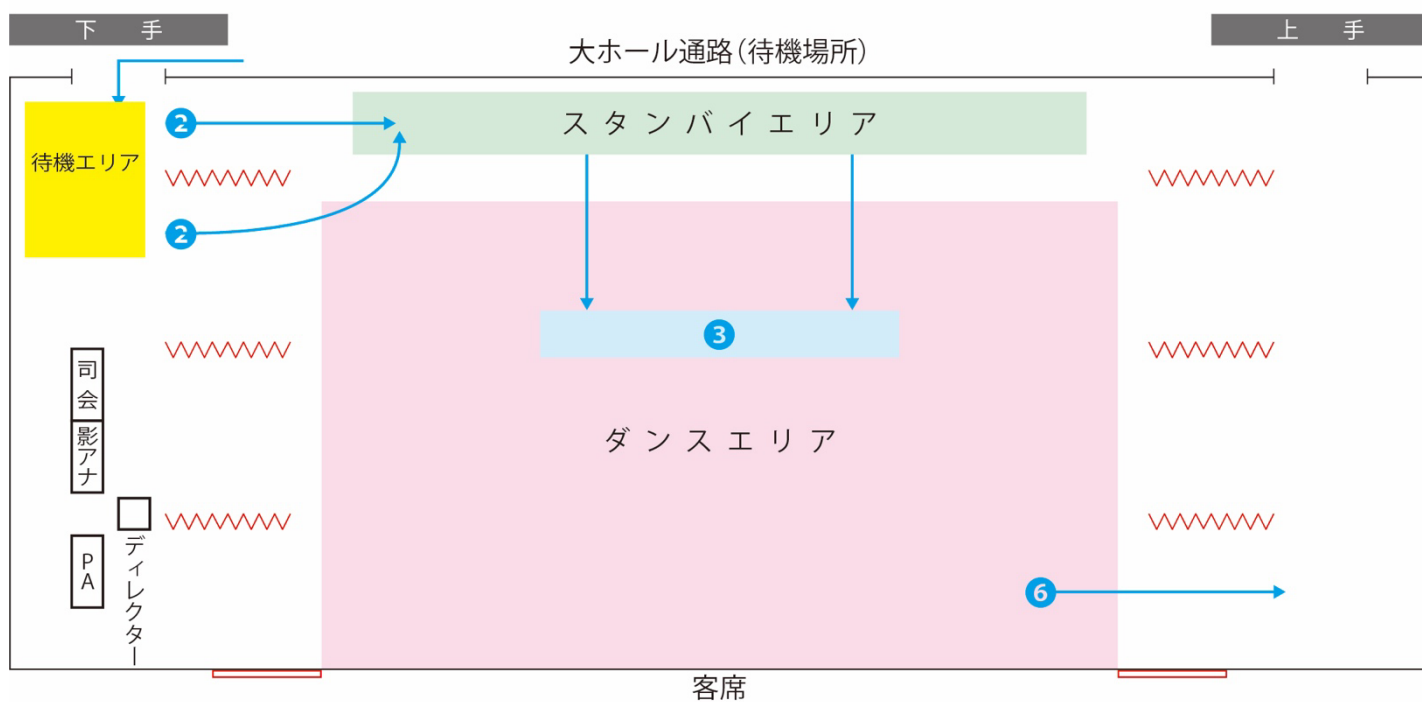
各チームのフォーメーションは自由となりますが、入退場の仕方は統一となります。

〈競技の流れ〉

- ①ステージ下手側^{しもて}で待機。
- ②暗転したら、ディレクターの指示で、ステージ下手側から入場し、スタンバイエリアへ移動。
- ③(ここから審査が始まります)影アナの紹介の間にダンスエリアに移動、スタート時のフォーメーションでスタンバイ。

※スタンバイエリアからの移動時は、あくまでも姿勢や動作などを見るものであり、演出する必要はありません。

- ④「それでは、どうぞ」をきっかけにステージ照明が明転。
※完全に明るくなる(100%)までに2~3秒かかります。
- ⑤100%の照明で音楽開始
- ⑥音楽終了後、「ありがとうございました」と挨拶し、速やかにステージ上手に退場。



2. 自由曲の部

〈照明〉

一定の明るさの中で競技を行います。

競技中のステージの背景色は水色とします。各チームの演出に応じた個別の対応は行いません。

フォロースポットの使用はできません。

〈競技スタートのタイミング〉

音楽の開始するタイミングは、各チームで決めることができます。

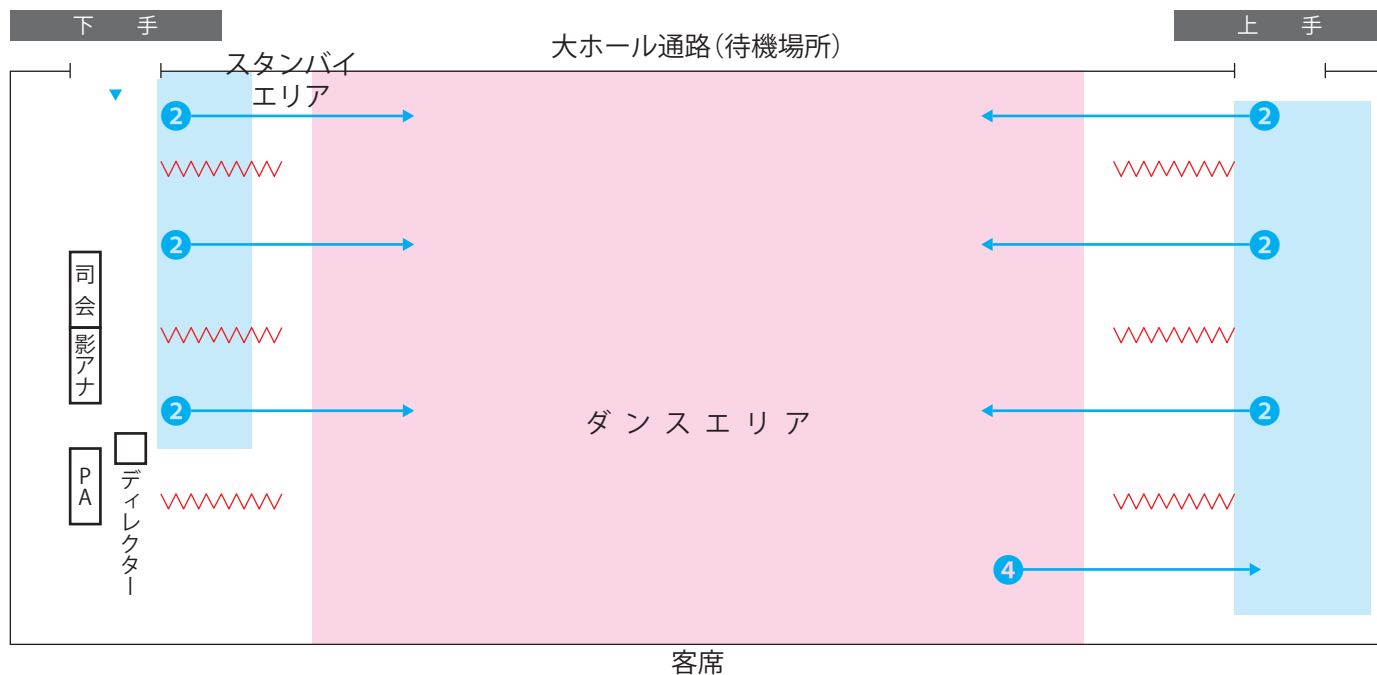
※リハーサル時に必ず音楽開始のタイミングを舞台監督に伝えてください。

〈競技の流れ〉

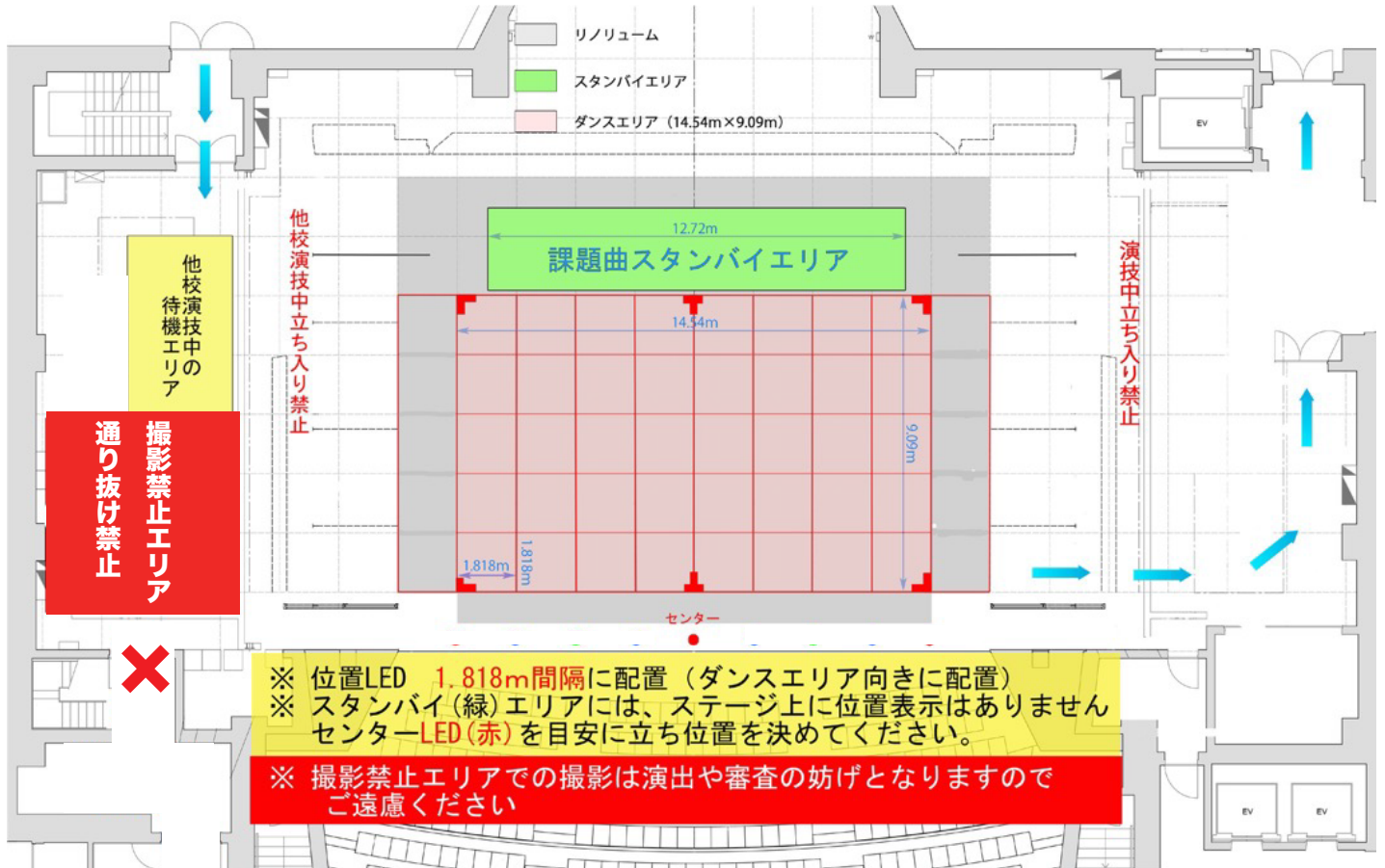
- ①スタンバイエリアに待機（入場は上手、下手どちらでも可）。
- ②影アナが紹介。（板つきの場合は、この間にダンスエリアに移動、準備（審査開始））
- ③音楽スタート。（曲先行の場合は、音楽スタートとともに審査開始）
- ④競技終了後「ありがとうございました」と挨拶し、ステージ上手側へ退場。

※小道具の使用について

小道具の使用は認めております。あらかじめ舞台上に配置する必要がある場合は、事務局までご連絡下さい。



※ステージ上の注意



- ①下手袖での撮影は、ステージ演出上の妨げとなりますので、ご遠慮ください。
- ②下手袖の関係者扉の出入りは、リハーサル時は可能ですが、本番時は影アナウンスなどの妨げとなりますので、ご遠慮ください。
- ③ポジショニングライトはセンター以外にも設置致しますが、色は未定ですので、リハーサル時にご確認ください。