

# 体操教室進級一覽表

## 進級テストについて

テスト月

奇数月の3週目と4週目に2種目ずつ実施致します。

テスト種目

3週目(鉄棒/トランポリン) 4週目(跳箱/マット)

認定方法

①4種目(同列)全ての級が合格した場合、合格となります。

②翌月の1週目にテスト結果をステップカードにて、お渡し致します。

※合否にかかわらずステップカードは、お渡し致します。

## ●幼児コース

学童級	幼児級	マット	跳箱	鉄棒	トランポリン
10	リス	でんぐり返し	ふみきり	ぶらさがり	ジャンプ10回
	ネコ	前回り	両足ふみきり	つばめ	ジャンプ10回～止まれ
	ウサギ	前転	とびのり～とびおり	前回りおり	ストレートジャンプ10回～止まれ
9	コアラ	連続前転	開脚跳び横3段	足抜き回り～尻上がり	尻うち
	イヌ	開脚前転	開脚跳び縦3段	つばめスイング	尻うち～止まれ
	トラ	連続開脚前転	開脚跳び縦4段	腕支持スイング	尻うち連続
8	パンダ	後転・連続開脚後転	台上前転4段	壁付逆上がり	尻うち～四つ足
7	キリン	伸膝後転	台上前転6段	坂付逆上がり	尻うち～四つ足～連続
6	ゾウ	壁倒立	開脚跳び6段	逆上がり	尻うち～四つ足～腹うち

## ●学童コース

対象	学童級	マット	跳箱	鉄棒	トランポリン
初級	10	前転	とびのりとびおり	前回りおり足抜き回り尻上がり	ストレートジャンプ10回～止まれ
	9	連続開脚前転	開脚跳び縦4段	腕支持スイング	尻うち連続
	8	後転・連続開脚後転	台上前転4段	壁付逆上がり	尻うち～四つ足
	7	伸膝後転	台上前転6段	坂付逆上がり	尻うち～四つ足連続
中級	6	壁倒立	開脚跳び6段	逆上がり	尻うち～四つ足～腹うち
	5	側転	閉脚跳び4段	後ろ回り	尻うち～腹うち
	4	倒立前転	閉脚跳び6段	足掛け上がり	腹うち
上級	3	ヘッドスプリング	ヘッドスプリング(横6段)	前回り	腹うち～尻うち
	2	ハンドスプリング	転回跳び(横6段)	連続前回り	尻うち～四つ足～背うち
	1	バクテン	転回跳び(横8段)	伸身後ろ回り	前方宙返り

## 体操教室の目的

当スクールは器械体操の育成が目的ではありません。小学校の体育授業にて、運動が苦手なお子様は授業にしっかりとついていけるよう、また運動が得意なお子様は、学校のお友達の前で、上手にお手本が出来ることを目的にしております。また、進級テストについては合格するだけが目的ではなく、あくまでも練習の成果を発表する場として考え、子供同士が競い合うことよりも、その子のペースに合わせ、結果より、頑張ったプロセスを大切に支援して参ります。