

体操スクール

お子様のレベルに合わせ

マット運動・跳び箱運動・鉄棒運動を中心にスモールステップで練習！



クラス	級	3歳児	幼児	小学生	マット		跳び箱		鉄棒	
					練習	項目	練習	項目	練習	項目
ホップ	7級	15:00	16:00	17:00	3歳・幼児・児童	膝歩き（ペンギン）	踏み切り	ぶら下がり（足が着かない高さ）		
	6級					四つ足歩き	開脚動作	ぶら下がり（胸の高さ）		
	5級					背面歩き	開脚跳び動作	ぶら下がり・手と足		
	4級					横回り	両足踏み切り～ジャンプ乗り～ジャンプ降り	足抜き回り		
	3級					腕支持～前まわり（跳び箱1段）	その場開脚とびこし	腕立て支持		
	2級					壁倒立・腹（10秒）	助走から開脚跳び越し	足抜き尻上がり		
	1級					腕支持ジャンプ（うさぎジャンプ）	横跳び	ぶら下がり横移動		
ステップ	7級	17:00	18:00	19:00	3歳・幼児・児童	坂おり前転	開脚跳び/幼児用・横1段～	跳び上がり支持		
	6級					前転	台上前転/1段～	支持前回り降り		
	5級					開脚前転	開脚跳び/幼児用・横3段	斜けんすい		
	4級					ブリッジ	開脚跳び/幼児用・横4段～	坂つき逆上がり		
	3級					坂おり後転	両足踏み切り～ジャンプ乗り～ジャンプ降り/ロイター板	逆上がり		
	2級					後転	開脚跳び乗り、ジャンプ降り	支持スイング		
	1級					開脚後転	開脚跳び/横4段～	後ろ回り（膝曲げ）		
ジャンプ	7級	18:00	19:00	20:00	3歳・幼児・児童	壁倒立・背（10秒）	開脚跳び/横5段	後ろ回り（膝伸ばし）		
	6級					三点倒立（頭倒立）	開脚跳び/横6段	けんすい維持		
	5級					坂おり伸膝後転	開脚跳び/横7段～	けんすい逆上がり		
	4級					伸膝後転	台上前転/4段～	前回り		
	3級					倒立前転	閉脚跳び/横4段～	足掛け上がり		
	2級					倒立ブリッジ	開脚跳び/横8段～	こうもり		
	1級					側転（側方倒立回転）	開脚跳び/縦8段～	こうもり降り		
トリプルジャンプ	7級	STEP UPLEVEL	STEP UPLEVEL	STEP UPLEVEL	STEP UPLEVEL	伸膝前転/坂おり伸膝前転	閉脚跳び/縦か横8段	振り出し足掛け上がり		
	6級					ロングダート（側方倒立回転1/4ひねりとび）	前転倒れこみ/セーフティー使用	飛行機とび		
	5級					後転倒立	台上前転/7段～	スイング		
	4級					転回（ソフトマット使用/前方倒立回転とび）	前転跳び（前方倒立回転）/横4段～	ともえ（後方浮き支持回転）		
	3級					飛び込み前転	前転跳び（前方倒立回転）/横6段～	け上がり		
	2級					転回	側転1/4ひねりとび/横4段～	振り出し～両足掛けあがり		
1級	後転跳び（後方倒立回転とび）	側転1/4ひねりとび/横6段～	スイングから け上がり							

* 北千住の鉄棒運動は、ジャンプまで練習

年間スケジュール

月	主運動	補助運動	スポーツの基本となる動きを、様々な環境でおこない運動能力を高め、マット・跳び箱・鉄棒の種目を完成させていきます。《その他種目⇒縄(10・11月)・ボール・フープ等補助運動として取り入れていきます。》
4月	マット運動	鉄棒運動	3月は、総合的に練習します。
5月～7月	跳び箱運動	マット運動	
8月～10月	鉄棒運動	マット運動	
11月～1月	跳び箱運動	マット運動	
2月～3月	マット運動	鉄棒運動	

【クラス編成】

☆小学生コース(幼児の小学生コース変更は、マットステップ1級を合格したお子様とします。)

【その他】

☆備品設置の関係上、鉄棒運動は、「ホップ7級～ジャンプ1級」までの練習となります。

☆現在STEP UPLEVEL(上級者クラス)は、ございません。