



2021年度 体育スクール カリキュラム

体育スクールの鉄棒、マット運動、跳び箱のカリキュラムでございます。お子様の成長過程、学校体育指導に合わせ保護者の皆様にもご確認いただけるよう実施をいたします。お子様ご自身で運動項目の達成につきシールを張る事ができ、シールによって確認も出来るようになります。



ポイント①

新たなチャレンジ項目に挑戦しよう！

うんどう
マット運動

レベル①	レベル②	テクニック
からだづくり ・丸太転がりができる () ・透明枕が 10秒できる () ・スーパーマンが 10秒できる () ・V字バランスが 10秒できる () ブリッジ ・手の付く場所を理解している () ・服をつけた状態で体を反らすことができる () ・頭をつかずにできる () 前転 ・正しい場所の手をついてまわれる () ・坂道で一人でまわれる () ・一人でまわれる () ・手をつかずに立てる () 後転 ・坂道で一人でまわれる () ・両手をついてまわれる () ・一人でまわれる () 側転 (導入) ・かわとびこしができる () ・両足をそろえたとびからかかえ込みができる () ・足を踏いた状態からかかえ込みができる () 倒立 (導入) ・股壁で 5秒できる () ・背壁で 5秒できる (補助あり) () ・背壁 5秒できる (一人で) ()	からだづくり ・背倒立ができる () ・三点倒立ができる () ブリッジ ・片足を上げることができる () 前転 ・大きな前転ができる () ・(手を遠くにつく) ・跳び前転ができる () ・(ジャンプしながら手をつく) ・跳び込み前転ができる () 開脚後転 ・坂道を利用してできる () ・開脚後転ができる () 開脚前転 ・坂道を利用してできる () ・開脚前転ができる () 側転 ・腕立て横跳びこしができる () ・側転ができる () ・助走から側転ができる () 倒立 ・補助倒立ができる () ・一人で倒立ができる () ・倒立前転ができる () なまえ	伸膝前転 ・伸膝前転ができる () 後転 ・伸膝後転ができる () ロンダート ・足をそろえて立てる () ・体を起こした状態で立てる () ・助走からロンダートができる () ハンドスプリング ・5秒できる () ・倒立ブリッジができる () ・補助ありでできる () ・ハンドスプリングができる () バク転 ・立ち姿勢からブリッジができる () ・補助ありでできる () ・バク転ができる ()

ばこうんどう
とび箱運動

レベル①	レベル②	テクニック
からだづくり ・グーバージャンプができる () ・足を閉じたうさぎとびができる () ・足を閉じたうさぎとびができる () ・助走から両足踏切ができる () ・とび箱に跳び降りることができる () 開脚乗り ・両手を同時につくことができる () ・両手を適切な場所につくことができる () ・とび箱におしりでのることができる () ・とび箱に足の裏でのることができる () 開脚跳び ・横で跳ぶことができる (3段) () ・縦で跳ぶことができる (3段) ()	からだづくり ・馬跳びができる () ・連続の馬跳びができる () 開脚跳び (縦) ・跳ぶことができる (5段) () 台上前転 ・とび箱 (1段)の上で前転ができる () ・助走から台上前転ができる () ・両足 (足の裏) で着地できる () ・まわることができる (5段) () かかえ込み跳び (横) ・手と手の間に膝がつける () ・手と手の間に足の裏をつくことができる () ・跳ぶことができる () はね跳び ・首はね跳びができる () ・頭はね跳びができる () ぜんほうとうりつこいでんとん ・補助ありでできる () ・一人でできる ()	かかえ込み跳び ・横で跳ぶことができる (5段) () ・横で跳ぶことができる (6段) () ・横で跳ぶことができる (7段) () ・横で跳ぶことができる (5段) () ・横で跳ぶことができる (6段) () ・横で跳ぶことができる (7段) () はね跳び ・首はね跳びができる () ・頭はね跳びができる () ぜんほうとうりつこいでんとん ・補助ありでできる () ・一人でできる ()

てつぼう運動



- ① 各運動項目はレベル別となっております！
- ② テクニック項目がございます！
- ③ 体育専門のインストラクターによる指導となっており、お子様の成長に合わせて行う事が可能です。
- ④ 沢山からだを動かしてどんどんチャレンジしていこう！

レベル①	レベル②	テクニック
からだづくり ・ぶらさがりが5秒できる () ・ブタの丸焼きができる () ・跳び上がりができる () ・跳び下りができる () 足抜き回り ・補助ありでまわれる () ・一人でまわれる () ・足抜き戻し () まえまわり ・つばめがら秒できる () ・まえまわりができる () ・まえまわりがゆっくり下りられる () 逆上がり ・後ろ足を振り上げることができる () ・補助ありで坂道を利用して逆上がりができる(逆手) ・補助ありで坂道を利用して逆上がりができる(順手)	からだづくり ・両膝を掛けてぶらさがりが () ・両膝掛け倒立下りができる () ・片膝を掛けて揺れることができる () ・逆手で肘掛け懸垂ができる () ・順手で肘掛け懸垂ができる () ・つばめの状態でスイングができる () ・つばめの状態でお腹が離れてスイングができる () 逆上がり ・タイミングよく踏み切ることができる () ・スムーズに坂道逆上がりができる () ・補助ありで逆上がりができる () ・逆上がりができる () 膝掛け技 ・膝掛け振り上がりができる () 支持回転技 ・後方支持回転が補助ありでできる () ・後方支持回転が補助なしでできる () ・後方支持回転ができる () 下り技 ・転向前下りができる ()	逆上がり ・高鉄棒で逆上がりができる () (胸以上) 膝掛け技 ・後方膝掛け回転ができる () ・前方膝掛け回転ができる () ・膝掛け上がりができる () ・両膝掛け振動下りができる () 支持回転技 ・前方支持回転が補助ありでできる () ・前方支持回転ができる () ・かかえ込み回りができる () 下り技 ・片足踏み越し下りができる ()

マット運動は**バク転**も
挑戦出来るんだね！！



ポイント② 項目にチャレンジしてシールを張ろう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① ブリッジ	レベル① 前転	レベル① 後転
レベル① 側転	レベル① 倒立	レベル② からだづくり	レベル② ブリッジ
レベル② 前転	レベル② 開脚後転	レベル② 開脚前転	レベル② 側転
レベル② 倒立	テクニック 伸膝前転	テクニック 後転	テクニック ロングアート

がんばったね！
できたらチェックしよう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① 足抜き回り	レベル① まえまわり	レベル① 逆上がり
レベル② からだづくり	レベル② 逆上がり	レベル② 膝掛け技	レベル② 支持回転技
レベル② 下り技	テクニック 逆上がり	テクニック 膝掛け技	テクニック 支持回転技
テクニック 下り技			

がんばったね！
できたらチェックしよう！

シールを貼ろう！

レベル① からだづくり	レベル① 開脚乗り	レベル① 開脚飛び	レベル② からだづくり
レベル② 開脚飛び(横)	レベル② 台上前転	レベル② かかえ込み飛び(横)	レベル② はね飛び
テクニック かかえ込み飛び	テクニック はね飛び	テクニック 前方倒立回転飛び	

がんばったね！
できたらチェックしよう！