

オリジナル教材紹介

マット Floor Exercises		とび箱 Vaulting Box		鉄棒 Horizontal Bar	
11級	12級	11級	12級	11級	12級
13級	14級	13級	14級	13級	14級
15級	16級	15級	16級	15級	16級
17級	18級	17級	18級	17級	18級
19級	20級	19級	20級	19級	20級
21級	22級	21級	22級	21級	22級
23級	24級	23級	24級	23級	24級
25級	26級	25級	26級	25級	26級
27級	28級	27級	28級	27級	28級
29級	30級	29級	30級	29級	30級



進級チャレンジカード

基礎・中級編

進級チャレンジカード(基礎・中級編)は、基礎コース(キッズA、キッズB、ジュニアA、ジュニアBクラス)と強化クラスで使用します。マット、とび箱、鉄棒の3つの種目で、11級から30級まで、20ステップの技が難易度順に設定されています。

マット Floor Exercises		とび箱 Vaulting Box		鉄棒 Horizontal Bar	
4級	5級	4級	5級	4級	5級
6級	7級	6級	7級	6級	7級
8級	9級	8級	9級	8級	9級
10級		10級		10級	



進級チャレンジカード

上級編

強化クラスと上級クラスでは、進級チャレンジカード(上級編)を使用します。マット、とび箱、鉄棒の3種目で、1級から10級までの10ステップの技が難易度順に設定されています。バク転や転回とび、け上がりなど、より高度な技にチャレンジします。

マット Floor Exercises		ミニトランポリン Mini Trampoline		トランポリン Trampoline	
4級	5級	4級	5級	4級	5級
6級	7級	6級	7級	6級	7級
8級	9級	8級	9級	8級	9級
10級	11級	10級	11級	10級	11級
12級	13級	12級	13級	12級	13級
14級		14級		14級	



進級チャレンジカード

アクロバット編

進級チャレンジカード(アクロバット編)は、アクロバットクラスの専用教材です。マット、ミニトランポリン、トランポリンの3種目で、1級から14級までの14ステップの技が難易度順に設定されています。宙返りやバク転などのアクロバットにチャレンジします。

なわとび		なわとびチャレンジカード	
Level 1 前まわし	Level 2 組み合わせ	Level 3 スケート	Level 4 上級者
1m 3m 5m 8m 10m	まえとび 10m 15m 20m 25m 30m	まえとび 40m 45m 50m 55m 60m	まえとび 2m 3m 5m 8m 10m
がたあしとび	がたあしとび	うしろとび	はやりとび
1m 3m 5m 8m 10m 15m 20m	1m 3m 5m 8m 10m 15m 20m	10m 15m 20m 25m 30m 40m 50m	3m 5m 8m 10m 13m 15m 20m



なわとびチャレンジカード

なわとびチャレンジカードは、キッズAクラスを除くすべてのクラスで使用します。基礎的な前回しとびから、後ろ回し、交差回し、組み合わせとびなど、多様なとび方が難易度順に設定されています。なわとびは、心肺持久力、筋持久力の向上にとっても効果的です。