

学校体育 進級システム 2026年1月～

てつぼう 鉄棒 しんきゅう 進級システム

20級 赤ちゃんこうもり5秒

19級 足抜き回り

18級 ぶたの丸焼き

17級 ふとん干し

16級 だんご虫

15級 腕支持5秒 ※つばめ

14級 腕支持前回りおり

13級 坂付き逆上がり(鉄棒に乗る)

12級 坂付き逆上がり(腕支持)

11級 逆上がり

10級 逆上がり連続

9級 腕支持スイング5回

8級 後ろ回り ※空中逆上がり

7級 伸膝後ろ回り

6級 足かけ上がり

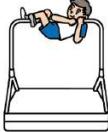
5級 グライダー(その場から)

4級 前回り ※空中前回り

3級 前回り伸膝後ろ回り

2級 ともえ

1級 け上がり



とびばこ 進級システム

20級 うさぎジャンプ5回

19級 踏み切りジャンプ

18級 跳び乗り着地(木製2段/ソフト2段)

17級 跳び乗り着地(木製4段/ソフト3段)

16級 開脚とび(木製2段/ソフト2段)

15級 開脚とび(木製4段/ソフト3段)

14級 開脚とび(木製6段/ソフト4段)

13級 台上前転(木製4段/ソフト3段)

12級 台上前転(木製6段/ソフト4段)

11級 閉脚とび(木製2段/ソフト2段) 横

10級 閉脚とび(木製4段/ソフト3段) 横

9級 閉脚とび(木製6段/ソフト4段) 横

8級 閉脚とび(木製2段/ソフト2段)

7級 閉脚とび(木製4段/ソフト3段)

6級 閉脚とび(木製6段/ソフト4段)

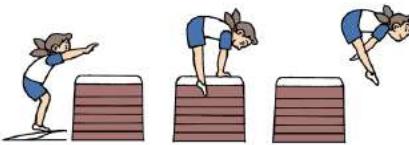
5級 閉脚とび(木製8段/ソフト5段)

4級 台上前転(木製8段/ソフト5段)

3級 てんかいとび(木製4段/ソフト3段) 横

2級 転回とび(木製6段/ソフト4段) 横

1級 転回とび(木製6段/ソフト4段)



マット 進級システム

20級 かえるジャンプ5回

19級 坂付き前転

18級 坂付き後転

17級 ブリッジ5秒

16級 壁倒立・腹

15級 前転

14級 後転

13級 開脚前転

12級 開脚後転

11級 壁倒立10秒

10級 倒立ブリッジ

9級 倒立前転

8級 側転

7級 倒立前転から側転

6級 ホップ～側転

5級 ロンダート～ジャンプ

4級 前方ブリッジ

3級 ハンドスプリング

2級 後方ブリッジ

1級 後転とび



教室紹介動画



学校体育