

学校体育 進級システム 2026年1月～



鉄棒

進級システム

20歳 赤ちゃんころもり5秒

19歳 足抜き回り

18歳 ぶたの丸焼き

17歳 ふとん干し

16歳 だんご虫

15歳 腕支持5秒 ※つばめ

14歳 腕支持前回り

13歳 坂付き逆上がり(鉄棒に乗る)

12歳 坂付き逆上がり(腕支持)

11歳 逆上がり

10歳 逆上がり連続

9歳 腕支持スイング5回

8歳 後ろ回り ※空中逆上がり

7歳 伸膝後ろ回り

6歳 足かけ上がり

5歳 グライダー(その場から)

4歳 前回り ※空中前回り

3歳 前回り伸膝後ろ回り

2歳 ともえ

1歳 け上がり



跳箱

進級システム

20歳 うさぎジャンプ5回

19歳 踏み切りジャンプ

18歳 跳び乗り着地(木製2段/ソフト2段)

17歳 跳び乗り着地(木製4段/ソフト3段)

16歳 開脚とび(木製2段/ソフト2段)

15歳 開脚とび(木製4段/ソフト3段)

14歳 開脚とび(木製6段/ソフト4段)

13歳 台上前転(木製4段/ソフト3段)

12歳 台上前転(木製6段/ソフト4段)

11歳 閉脚とび(木製2段/ソフト2段) 横

10歳 閉脚とび(木製4段/ソフト3段) 横

9歳 閉脚とび(木製6段/ソフト4段) 横

8歳 閉脚とび(木製2段/ソフト2段)

7歳 閉脚とび(木製4段/ソフト3段)

6歳 閉脚とび(木製6段/ソフト4段)

5歳 開脚とび(木製8段/ソフト5段)

4歳 台上前転(木製8段/ソフト5段)

3歳 転回とび(木製4段/ソフト3段) 横

2歳 転回とび(木製6段/ソフト4段) 横

1歳 転回とび(木製6段/ソフト4段)



教室紹介動画



学校体育



マット

進級システム

20歳 かえるジャンプ5回

19歳 坂付き前転

18歳 坂付き後転

17歳 ブリッジ5秒

16歳 壁倒立・腹

15歳 前転

14歳 後転

13歳 開脚前転

12歳 開脚後転

11歳 壁倒立10秒

10歳 倒立ブリッジ

9歳 倒立前転

8歳 側転

7歳 倒立前転から側転

6歳 ホップ～側転

5歳 ロンダート～ジャンプ

4歳 前方ブリッジ

3歳 ハンドスプリング

2歳 後方ブリッジ

1歳 後転とび