

# 体育スクール

セントラルスポーツの体育スクールでは、  
鉄棒・跳び箱・マットをはじめ、ボール運動や  
様々な種目にチャレンジすることで、総合的な運動能力を養います。  
体力や技術向上以外にも、集団行動の中でのルールやマナー、  
友だちづくりや協調性などを養うことができる独自のプログラムで、  
心身の健やかな成長をサポートします。

## セントラルスポーツ体育スクール進級基準

### 25段階の進級項目



マット



跳び箱



鉄棒

25級	グーバージャンプ	グージャンプ (3回連続)	ぶら下がり・手 (10秒)
24級	壁倒立・腹 (10秒)	両足踏み切り ジャンプ降り (幼 1段～)	足裏支持・ぶら下がり (5秒)
23級	V字バランス	馬乗り (幼 縦2段～)	ぶら下がり・手と足 (5秒)
22級	ケンケン跳び (5回連続)	支持開脚乗り (幼 1段～)	腕立て支持 (5秒)
21級	スキップ	その場横跳び越し (幼 1段～)	足抜き
20級	うさぎジャンプ (5回)	両足踏み切り ジャンプ乗り・降り (幼 1段～)	足抜き尻上がり
19級	坂おり前転	横跳び越し (幼 1段～)	跳び上がり支持 (5秒)
18級	前転	開脚跳び乗り (幼 横4段～)	ぶら下がり横移動
17級	ブリッジ	開脚跳び (幼 横4段～)	跳び上がり支持・ 前回り降り
16級	首支持倒立	両足踏み切り乗り (児 4段～)	斜め懸垂 (5回)
15級	坂おり後転	開脚跳び (横6段～)	逆上がり (坂付き:45°以上)
14級	後転	開脚跳び (横6段～)	逆上がり (坂付き:45°以下)

13級	開脚前転	開脚跳び (縦6段～)	逆上がり
12級	開脚後転	台上前転 (縦4段～)	支持スイング
11級	壁倒立・背	台上前転 (縦6段～)	後ろ回り (膝曲げ)
10級	側転	開脚跳び (横8段)	後ろ回り (膝伸ばし)
9級	倒立ブリッジ	開脚跳び (横8段)	足掛け上がり
8級	倒立前転	開脚跳び (縦8段)	前回り
7級	側転2回連続	台上前転 (縦8段)	逆上がり～伸膝後ろ回り ～前回り
6級	助走～ホップ ～側転	その場踏み切り 倒立倒れ込み	飛行機跳び (足裏支持振り跳び)
5級	ロンダート	倒立倒れ込み (4段 エバーマット)	飛行機跳び
4級	ロンダート ～ジャンプ	前転跳び (横4段～)	振り出し足掛け
3級	転回跳び (エバーマット使用)	前転跳び (横6段～)	振り出し足掛け上がり
2級	転回跳び	前転跳び (縦6段～)	ともえ
1級	後転跳び	側転跳び (4段～)	ともえ～ 振り出し足掛け上がり

# 体育スクール練習の基本的な流れ

## 01. 挨拶からはじめよう!

さあ、スクール開始!挨拶からはじめよう



全員で大きな声で挨拶し、みんなでセントラルスポーツ訓を唱和して練習がスタートします。

### ワンポイントアドバイス

セントラルスポーツの体育スクールは、体育の基礎的な技術だけでなく、集団行動の中で礼儀やルール、マナーも身につけます。



## 02. 「準備体操」または「がんば体操」

「準備体操」または「がんば体操」



オリジナルの音楽(がんば行進曲)に合わせてみんなで元気に体操します。

## 03. 柔軟・補強運動

柔軟・補強運動



基礎的な筋力や柔軟性を養います。

## 04. コーディネーション能力

コーディネーション能力



遊びの要素を含む動きの中で様々な体の動かし方を体験することによって思い通りに体を操る能力「コーディネーション能力」を身につけます。

### ワンポイントアドバイス

体育種目(マット・鉄棒・跳び箱)だけでなく、様々な遊びを通して、お子さまの運動能力を総合的に向上させます。



## 05. 各種目の練習①

「鉄棒」にチャレンジ!



逆上がりが苦手でも大丈夫!段階別指導でステップアップ!高所の感覚を身につけると共に、上半身の筋力アップを目指します。

## 06. 終わりの挨拶

終わりの挨拶



「ありがとうございました、先生さようなら!」終わりの挨拶もしっかりと!

おすすめポイント!!

津田沼店の体育館はとにかく広いです!!



当クラブ3階  
体育専用ルームで開催中!



広々とした施設でのびのび練習できます!