

田中体操クラブ クラスカリキュラム

・手に届くか届かないかの課題設定
 ・できないより「できる」を増やす
習い事から「好きな事」へ



運動能力を伸ばす手法

体操実技カリキュラムをできるだけ細かく課題設定します。
 その課題を手に届くか届かないかの適度なレベルに設定し、
成功体験をより多く経験します（＝褒める数が圧倒的に多い）

課題クリアのために
 出来る限り自ら考える
 「PDCA」
 サイクルの癖付け

※PDCA = Plan/Do/Check/Action
 (計画/実行/振り返り/再実行)



リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた態勢を立て直す
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する
連結能力	身体全体をスムーズに動かす
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する

2・3歳児 クラス		幼児 クラス		低学年 クラス		高学年 クラス		上級 クラス		アクロバット クラス	
目標	1人でサーキットができる	目標	1人で壁倒立+逆上がりができる	目標	1人でハンドスプリング+空中前回りができる	目標	ロンダート+蹴上がりができる	目標	バク転+前宙+倒立振り上げ+蹴上がりができる	目標	ロンダートバク宙+トランポリン前宙ができる
こうどう 1 あいさつ(れい) 2 せいりせいとん 3 ならぶ(まつ) 4 きく 5 へんじ きほんうんどう 1 走る ◎指先まできれい 2 跳ねる 3 転がる 4 投げる 5 蹴る 6 支える サーキット 1 マット 回る 2 跳び箱 跳ぶ 3 鉄棒 ぶら下がる 4 平均台 渡る 5 トランポリン 浮く 6 台ジャンプ 登る		こうどう 1 あいさつ(れい) 2 せいりせいとん 3 ならぶ(まつ) 4 きく 5 へんじ きほんうんどう 1 ポーズ 2 ぜんくつ 3 かいきやく 4 ブリッジ ○頭つき ◎頭なし 5 せとうりつ ○腰が上がる ◎腰が伸びる 6 かえるバランス ○足が浮く ◎腰が頭より上がる 7 ヨットバランス ○足が浮く ◎肘と膝が伸びる マット 1 ライオンあるき 2 さかみちぜんてん 3 さかみちこうてん 4 ぜんてん てつきあり→てつきなし 5 こうてん 6 かいきやくぜんてん だいあり→だいなし 7 かいきやくこうてん 8 かべとうりつ おなかかべ→せなかかべ とびばこ 1 3だんよじのぼり～とびおりちゃくち 2 ふみきり～ジャンプちゃくち 3 ふみきり～1だんとびのり～ジャンプちゃくち 4 3だんとびのり～とびおりちゃくち 5 3だんかいきやくとび 6 4だんとびのり～とびおりちゃくち 7 4だんかいきやくとび 8 2だんだいじょうぜんてん てつぼう 1 ぶらさがり5びょう 2 ブタのまるやき5びょう 3 かかえこみぶらさがり5びょう 4 あしぬきまわり いき・かえり 5 ツバメしじ5びょう 6 まえまわりおり だいあり→だいなし 7 だんさかさあがり ほじょあり→ほじよなし 8 さかあがり ほじょあり→ほじよなし トランポリン&トレーニング		行動 1 挨拶(礼) 2 整理整頓 3 並ぶ(待つ) 4 聴く 5 返事 基本運動 1 ポーズ 2 長座前屈 3 左右開脚 4 ブリッジ ○肘が伸びる ◎足を閉じる 5 背倒立 ○腰が伸びる ◎手が背中側のゆか 6 三点倒立 ○かえ込み姿勢 ◎腰が伸びる 7 水平バランス ○足をキープできる ◎肘・膝が伸び、足が水平 マット 1 前転 手つきあり→手つきなし 2 後転 3 開脚前転 台あり→台なし 4 開脚後転 5 壁倒立 おなか壁→せなか壁 6 倒立前転 補助あり→補助なし 7 側転 補助あり→補助なし 8 側転連続 9 ヘッドスプリング マットあり→マットなし 10 ハンドスプリング マットあり→マットなし 跳び箱 1 4段開脚のり～とび下り着地 2 開脚とび(横) 4・5・4・5・6 3 4段閉脚のり～とび下り着地 4 閉脚とび(横) 4・5・4・5・6 5 台上前転 4・5・4・5 6 開脚とび(縦) 4・5・4・5・6 7 伸膝台上前転 4・5 8 ヘッドスプリング 屈身倒立まで 鉄棒 1 足抜きまわり 行き・帰り 2 コウモリ下り 3 ツバメ支持5秒 4 前回り下り 台あり→台なし 5 段差逆上がり 補助あり→補助なし 6 逆上がり 補助あり→補助なし 7 ツバメスイング5回 8 後ろ回り 補助あり→補助なし 9 足かけ上がり スイングができる 10 前回り 補助あり→補助なし トランポリン&トレーニング		行動 1 挨拶(礼) 2 整理整頓 3 並ぶ(待つ) 4 聴く 5 返事 基本運動 1 ポーズ 2 長座前屈 3 左右開脚 4 ブリッジ ○足を閉じる ◎伸腕・閉脚・伸膝 5 三点倒立 ○腰が伸びる 手がお腹側のゆか 6 壁倒立 ○壁に背を向ける ◎壁にお腹を向ける 7 水平バランス ○肘・膝が伸び、足が水平 ◎足が水平以上 マット 1 前転・後転 2 開脚前転連続 3 開脚後転連続 4 伸膝後転 台あり→台なし 5 倒立前転 補助あり→補助なし 6 側転 補助あり→補助なし 7 側転連続 8 ヘッドスプリング マットあり→マットなし 9 ハンドスプリング マットあり→マットなし 10 ロンダート 跳び箱 1 4段開脚のり～とび下り着地 2 開脚とび(横) 4・5・6・7・8 3 4段閉脚のり～とび下り着地 4 閉脚とび(横) 4・5・6・7・8 5 台上前転 4・5・6 6 開脚とび(縦) 4・5・6・7・8 7 伸膝台上前転 4・5・6 8 4段伸膝跳びのり～とび下り着地 9 倒立～倒れ込み～着地 10 ヘッドスプリング(横) 6 鉄棒 1 足抜きまわり～コウモリ下り 2 ジャンプ～ツバメ支持～前回り下り 3 逆上がり～ツバメスイング5回 4 後ろ回り 補助あり→補助なし 5 足かけ上がり スイングができる 6 前回り 補助あり→補助なし 7 伸膝後ろ回り 8 伸膝前回り 補助あり→補助なし 9 懸垂逆上がり 10 け上がり(メビウス) 補助あり→補助なし トランポリン&トレーニング		条件 1 側転 2 ハンドスプリング 3 開脚とび(縦) 6 4 台上前転 6 5 後ろ回り 6 前回り マット 1 前転・後転 2 開脚前転連続・開脚後転連続 3 伸膝前転・伸膝後転 台あり→台なし 4 倒立前転・後転倒立 補助あり→補助なし 5 側転・側転連続 補助あり→補助なし 6 ヘッドスプリング マットあり→マットなし 7 ハンドスプリング マットあり→マットなし 8 ロンダート 9 バク転 補助あり→補助なし 10 前宙 補助あり→補助なし 跳び箱 1 開脚とび(横) 6・7・8 2 閉脚とび(横) 6・7・8 3 開脚とび(縦) 6・7・8 4 伸膝台上前転 6 5 4段伸膝跳びのり～とび下り着地 6 倒立～倒れ込み～着地 7 ヘッドスプリング(横) 6 8 ジャンプ～倒立 9 転回とび(横) 6 10 転回とび(縦) 6 鉄棒 1 前回り下り～そのまま逆上がり 2 逆上がり～ツバメスイング5回 3 後ろ回り連続 4 前回り連続 5 伸膝後ろ回り 6 伸膝前回り 補助あり→補助なし 7 懸垂逆上がり 8 け上がり(メビウス) 補助あり→補助なし 9 け上がり 補助あり→補助なし 10 倒立振り上げ 補助あり→補助なし トランポリン&トレーニング		条件 1 側転 2 ハンドスプリング 3 開脚とび(縦) 6 4 台上前転 6 5 後ろ回り 6 前回り バク転 1 腕立て伏せが20回できる 2 壁倒立が1分できる(or 2人組補助) 3 腹筋・背筋が20回できる(ゆりかご) 4 真っ直ぐ高くジャンプができる 5 後ろにジャンプして、マットに背落ちになれる 6 背中壁倒立から手を遠ざけてキープできる 7 倒立から跳ね起きができる ミニトラ 1 ストレートジャンプ 2 ハンズアップ&クラブジャンプ 3 かかえ込みジャンプ 4 開脚ジャンプ 5 ハンドスプリング 6 飛び込み前宙 7 かかえ込み前宙 8 ストレートバク転ジャンプ 9 ジャンプ～マット背落ちのり 10 かかえ込み宙返り	