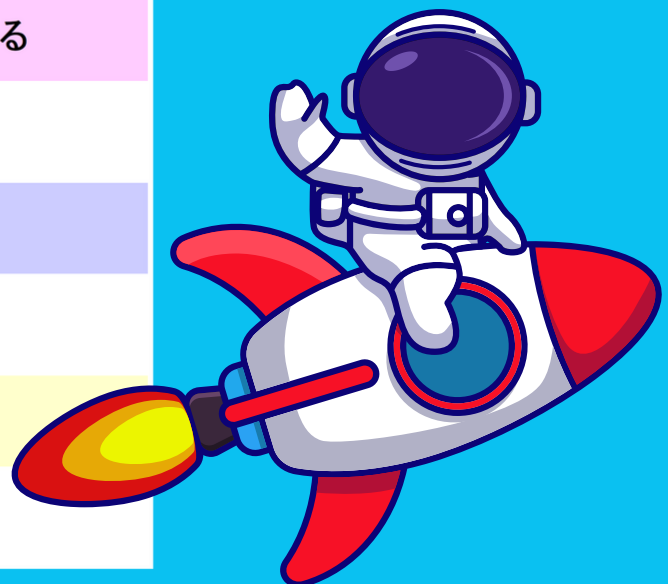


Arrows体操教室

初級基礎クラス 進級表

級	種目
1	跳び箱 両足踏切～馬のり
2	鉄棒 補助付き逆上がり
3	鉄棒 足抜き回り
4	鉄棒 ジャンプ(補助付き)～つばめ5秒
5	鉄棒 ぶら下がり5秒
6	マット 坂道後転
7	マット 前転
8	マット 横転
9	測定 25m走 ひとりでできる
10	測定 ボール投げ ひとりでできる
11	測定 反復横跳び ひとりでできる
12	測定 立ち幅跳び ひとりでできる
13	基本動作 片足ケンケン
14	基本動作 スキップ
15	基本動作 両足連続ジャンプ
16	やり抜く力 授業に参加できる
17	やり抜く力 あいさつができる

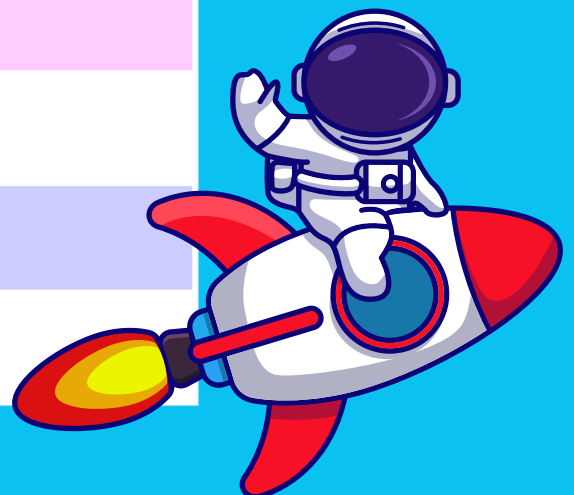


Arrows体操教室

初級応用クラス 進級表



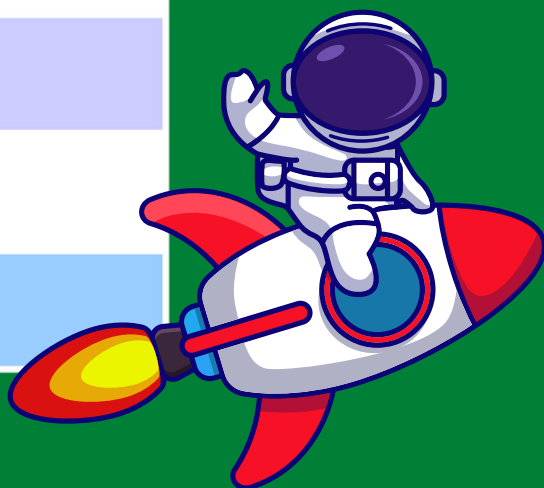
級	種目
1	跳び箱 4段横 開脚とび
2	鉄棒 逆上がり
3	鉄棒 足抜き回り戻り
4	鉄棒 ジャンプ～つばめ5秒～前回り
5	マット 補助倒立
6	マット 開脚前転
7	マット 後転
8	測定 25m走 ひとりでできる
9	測定 ボール投げ ひとりでできる
10	測定 反復横跳び ひとりでできる
11	測定 立ち幅跳び ひとりでできる
12	基本動作 バックスキップ
13	基本動作 サイドステップ
14	やり抜く力 準備・片付けができる



Arrows体操教室

中級基礎クラス 進級表

級	種目
1	跳び箱 5段縦 開脚とび
2	跳び箱 5段横 開脚とび
3	マット 側転
4	マット 伸膝後転
5	マット 補助倒立～倒立前転
6	マット とびこみ前転
7	測定 25m走 5秒台
8	測定 ボール投げ 12m以上
9	測定 反復横跳び 30回以上
10	測定 立ち幅跳び 110cm 以上
11	基本動作 キャリオカステップ
12	基本動作 シャッフルランジジャンプ
13	やり抜く力 何度も挑戦できる

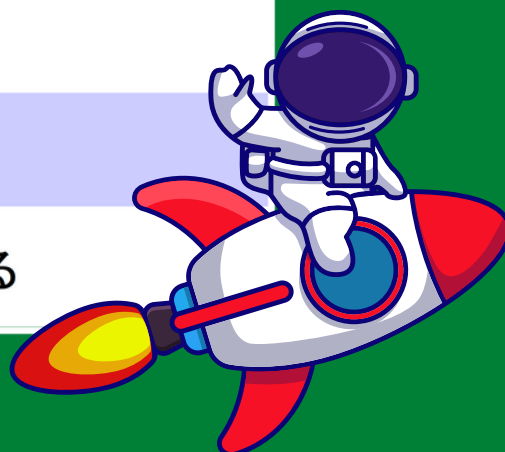


Arrows体操教室

中級応用クラス 進級表



級	種目
1	跳び箱 7段横 開脚とび
2	跳び箱 6段縦 台上前転
3	跳び箱 6段縦 開脚とび
4	マット 倒立前転
5	マット 補助倒立～静止3秒
6	測定 25m走 4秒台
7	測定 ボール投げ 15m以上
8	測定 反復横跳び 40回以上
9	測定 立ち幅跳び 140cm 以上
10	基本動作 サイドハンドウォーク
11	基本動作 ブリッジ
12	やり抜く力 仲間と協力・共感できる



Arrows体操教室

上級クラス 進級表



項目	種目
1	跳び箱 転回とび
2	跳び箱 8段縦 台上前転
3	跳び箱 8段横 閉脚とび
4	跳び箱 8段縦 開脚とび
5	マット バク転
6	マット ヘッドスプリング
7	マット ハンドスプリング
8	マット 倒立静止 5秒
9	基本動作 スパイダーウォーク
10	やり抜く力 何事もやり抜くことができる

