

ウイングススポーツクラブ 体操進級基準表

運動級 項目 (発育・発達達成評価 60項目)

- ・6つの大項目からなる、小項目10項目ずつの全60項目です。A級については、1級認定者が任意でチャレンジできます。
- ・種目テストに準じた力の種類の項目をテスト時に2項目、毎回実施・確認します。(授業内認定の場合もあります)
- ・各大項目の級の合計を、運動級としてお知らせします。

運動級	認定内容
60級	右記、各項目級の合計が 60級
59級	右記、各項目級の合計が 59級
58級	右記、各項目級の合計が 58級
57級	右記、各項目級の合計が 57級
56級	右記、各項目級の合計が 56級
55級	右記、各項目級の合計が 55級
54級	右記、各項目級の合計が 54級
53級	右記、各項目級の合計が 53級
52級	右記、各項目級の合計が 52級
51級	右記、各項目級の合計が 51級
50級	右記、各項目級の合計が 50級
49級	右記、各項目級の合計が 49級
48級	右記、各項目級の合計が 48級
47級	右記、各項目級の合計が 47級
46級	右記、各項目級の合計が 46級
45級	右記、各項目級の合計が 45級
44級	右記、各項目級の合計が 44級
43級	右記、各項目級の合計が 43級
42級	右記、各項目級の合計が 42級
41級	右記、各項目級の合計が 41級
40級	右記、各項目級の合計が 40級
39級	右記、各項目級の合計が 39級
38級	右記、各項目級の合計が 38級
37級	右記、各項目級の合計が 37級
36級	右記、各項目級の合計が 36級
35級	右記、各項目級の合計が 35級
34級	右記、各項目級の合計が 34級
33級	右記、各項目級の合計が 33級
32級	右記、各項目級の合計が 32級
31級	右記、各項目級の合計が 31級
30級	右記、各項目級の合計が 30級
29級	右記、各項目級の合計が 29級
28級	右記、各項目級の合計が 28級
27級	右記、各項目級の合計が 27級
26級	右記、各項目級の合計が 26級
25級	右記、各項目級の合計が 25級
24級	右記、各項目級の合計が 24級
23級	右記、各項目級の合計が 23級
22級	右記、各項目級の合計が 22級
21級	右記、各項目級の合計が 21級
20級	右記、各項目級の合計が 20級
19級	右記、各項目級の合計が 19級
18級	右記、各項目級の合計が 18級
17級	右記、各項目級の合計が 17級
16級	右記、各項目級の合計が 16級
15級	右記、各項目級の合計が 15級
14級	右記、各項目級の合計が 14級
13級	右記、各項目級の合計が 13級
12級	右記、各項目級の合計が 12級
11級	右記、各項目級の合計が 12級 (全ての項目級が 2級)
10級	右記、各項目級の合計が 11級 (全ての項目級が 2級または1級)
9級	右記、各項目級の合計が 11級 (全ての項目級が 2級または1級)
8級	右記、各項目級の合計が 10級 (全ての項目級が 2級または1級)
7級	右記、各項目級の合計が 10級 (全ての項目級が 2級または1級)
6級	右記、各項目級の合計が 9級 (全ての項目級が 2級または1級)
5級	右記、各項目級の合計が 9級 (全ての項目級が 2級または1級)
4級	右記、各項目級の合計が 8級 (全ての項目級が 2級または1級)
3級	右記、各項目級の合計が 8級 (全ての項目級が 2級または1級)
2級	右記、各項目級の合計が 7級
1級	右記、各項目級の合計が 6級

※A級チャレンジ項目は、運動級の認定には使用しません。



項目級	走・ケンケン運動	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	前向きで走る事ができる	1	基本動作	1
9級	後ろ向きで走る事ができる	1	基本動作	2
8級	速く後ろに走る事ができる			
7級	ケンケンができる	1	基本動作	9
6級	スキップができる	1	基本動作	5
5級	後ろ向きでケンケンができる			
4級	もも上げランニングができる	1	基本動作	8
3級	後ろ向きにスキップできる	1	基本動作	6
2級	ギャロップができる	1	基本動作	10
1級	ホップ動作が行える			
A級	9mのマットを1秒以内で走る事が出来る			

項目級	跳運動	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	トランボリンジャンプがまっすぐ5回以上跳べる			
9級	段差にジャンプで跳びのれる			
8級	マット端までジャンプが連続できる			
7級	両足ジャンプができる	1	基本動作	3
6級	後ろ向きにジャンプができる	1	基本動作	4
5級	グーバージャンプができる	1	基本動作	7
4級	とび箱1段のとびこえができる			
3級	とび箱2段にとびのり、とびおりができる			
2級	もも上げジャンプができる			
1級	跳び箱3段にとびのり、とびおりが出来る	2	跳び箱	5
A級	跳び箱5段の高さに両足ジャンプで跳びのれる			

項目級	支持・懸垂運動	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	イヌ走歩で支持ができる	1	筋力	1
9級	クマ走歩で支持ができる	1	筋力	2
8級	ほふく前進ができる			
7級	クマジャンプ支持ができる	1	筋力	3
6級	クモ走歩で支持ができる			
5級	アザラシ歩きができる	1	筋力	5
4級	壁で逆さま支持ができる			
3級	しゃくとりむしができる			
2級	腕立て伏せが10回出来る	1	筋力	10
1級	腕たて伏せが20回出来る			
A級	手の平を重ねた腕立て伏せが5回以上出来る			

項目級	体幹運動	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	ゆりかごが5回以上出来る (手は自由)	1	筋力	7
9級	V字バランスが5秒間静止出来る	1	バランス性	4
8級	背倒立が5秒以上出来る			
7級	ゆりかごから立ちあがる事ができる			
6級	ゆりかご背筋が5回以上出来る	1	筋力	8
5級	背倒立が10秒以上出来る	1	バランス性	8
4級	腹筋と背筋がそれぞれ5回出来る			
3級	腹筋と背筋がそれぞれ10回出来る			
2級	V字バランスが10秒間静止出来る (ヒザ伸び)			
1級	腹筋と背筋がそれぞれ20回出来る			
A級	V字腹筋が10回以上出来る			

項目級	柔軟項目	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	足首を手を使わずに動かす事が出来る	1	柔軟性	1
9級	長座で、両手でつま先をさわる事ができる	1	柔軟性	2
8級	足を大きく開き、手の平をマットにつける事ができる			
7級	足を頭側に倒し、つま先でマットをさわる事が出来る			
6級	正座して後方に寝ることが出来る	1	柔軟性	8
5級	だるま姿勢でおでこを足につける事ができる	1	柔軟性	4
4級	長座で、おでこをヒザにつける事ができる	1	柔軟性	4
3級	足を頭側に倒し、すね付近までマットに近付ける			
2級	足を大きく開き、頭をマットにつける事ができる	1	柔軟性	3
1級	足を大きく開き、胸をマットにつける事ができる			
A級	前後開脚座が出来る (左右とも)			

項目級	バランス項目	ジムナスノート対応項目		
	内容	ステップ	項目	番号
10級	つま先立ちのまま歩く事が出来る			
9級	ペンギン歩きでまっすぐ進む事ができる	1	バランス性	2
8級	片足を上げて10秒以上静止する事ができる	1	バランス性	1
7級	おイモゴロゴロでまっすぐ進む事ができる	1	バランス性	3
6級	その場でジャンプ半ひねりをする事ができる	1	バランス性	5
5級	つま先立ちのまま10秒間静止できる	1	バランス性	1
4級	ひこうきバランス (ヒザ曲げ) が3秒以上できる	1	バランス性	7
3級	その場でジャンプ1回ひねりをする事ができる	1	バランス性	6
2級	片ヒザ立ちができる (ヒザを曲げてよい)	1	バランス性	9
1級	ひこうきバランス (ヒザ曲び) が3秒以上できる	1	バランス性	10
A級	水平バランスが出来る (足が腰の高さ)	3	マット	8

※発育・発達項目級 60項目 A級チャレンジ項目 6項目。