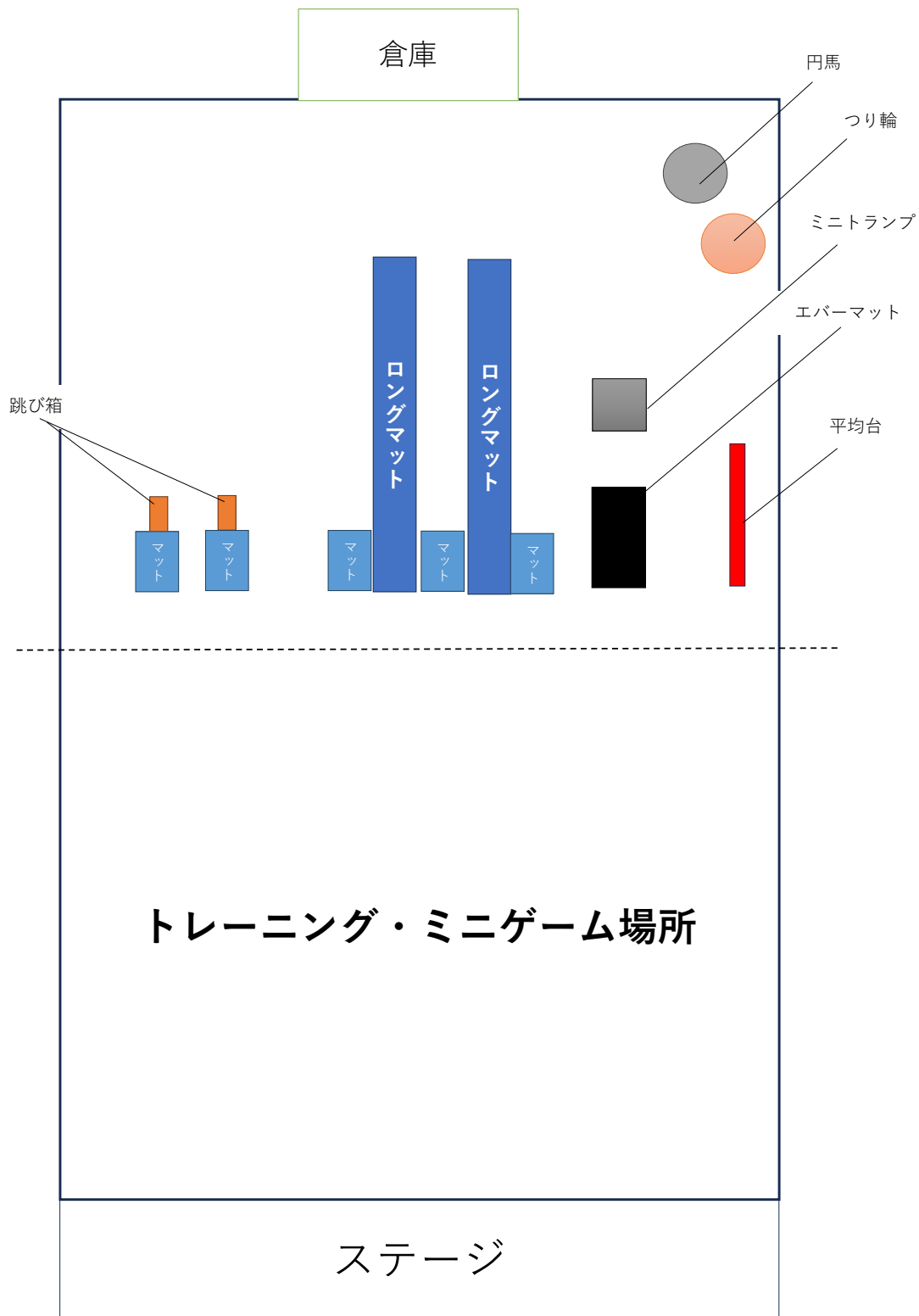




スケジュール

時間軸	項目	内容
17:50	集合・チェックイン	
	器具準備	マット、跳び箱、その他
18:10	開始・挨拶	
	準備運動	体ほぐし
		体操
		インターバル（1週軽く走る・2週全力、、、2,3回繰り返す）
		短距離トレーニング
	柔軟	
	ブリッジ	ブリッジ10秒・ブリッジ30秒・ブリッジ歩き
	筋トレ	腕立て20回×2、腹筋20回×2、側近20回×2
	倒立	10秒、10秒×10回、30秒、60秒
18:40	マット運動	
19:25	跳び箱	
19:50	第一部終了（帰る人は解散）	
19:50	自主練・ミニゲーム	
		フットサル、ドッチボール、ポートボール、鬼ごっこなど
20:30	器具片付け	
20:45	終了・挨拶・チェックアウト	

基礎編

マット運動			跳び箱		
1	前転		1	開脚飛び	
2	後転		2	閉脚飛び	
3	側転		3	台上前転	
	倒立		4	首跳ね飛び	
	ロンダート		5	5段跳び	
	倒立前転		6	6段跳び	
6	倒立ブリッジ		7	7段跳び	
7	倒立前転（きれいに）		8	8段跳び	
8	倒立ブリッジ→起きる		9	跳び箱上倒立	
8	立った状態からブリッジ		10	跳び箱上倒立から立つ	
9	ブリッジ→足から起きる		11	跳び箱転回	
10	飛び込み前転		12		
11	後転倒立		13		
12	後転倒立（きれいに）		14		
13	転回		15		
14	後転飛び（バク転）				
15	前方宙返り				
16	後方宙返り				

基礎編

鉄棒			縄跳び		
1	足抜き回り		1	前飛び	
2	前回りおり		2	後ろ跳び	
3	逆上がり		3	あや跳び	
4	スイング		4	後跳び	
5	後ろ回り		5	後あや跳び	
6	伸膝後ろ回り		6	前交差跳び	
7	足かけ上がり		7	後交差跳び	
8	両足逆上がり		8	二重跳び	
9	前回りおり		9	二重あや跳び	
10	後ろ回り～前回り		10		
11	飛行機とび				
12	ともえ				
13	け上がり				
14	け上がり～前回り				
15	ふりとび				
16	ともえ連続				
17	け上がり～前回り～ ともえ～ふりとび				

上級編

[illegible]

上級編

[illegible]

上級編

[illegible]