

コナミスポーツ 体育スクール種目別 目標技

■鉄棒

級	ティップネス級
28級	ぶら下がり
27級	ぶら下がりブランコ
26級	腕支持
25級	布団干し
24級	前回りおり
23級	足抜き回り（前半）
22級	腕支持足振り
21級	足抜き回り
20級	ななめ懸垂（引き付け静止）
19級	紐つき逆上がり
18級	ななめ懸垂
17級	坂つき逆上がり
16級	紐つき後ろ回り
15級	逆上がり
14級	腕支持スイング
13級	逆上がり（連続2回）
12級	足かけスイング
11級	後ろ回り
10級	布団干しスイング
9級	伸膝後ろ回り
8級	足かけ上がり
7級	後ろ回り（連続2回）
6級	前回り
5級	前回り～伸膝後ろ回り
4級	助走～足かけ
3級	前回り（連続3回）
2級	助走～足かけ上がり
1級	助走～け上がり

コナミ目標技

キッズ ぶら下がり 腕支持 前回りおり 足抜き回り 逆上がり 後ろ回り
ジュニアⅠ・Ⅱ 腕支持 前回りおり 足抜きまわり 逆上がり 後ろ回り 足かけ上がり 両足逆上がり 前回り フットおり ともえ け上がり 振り 連続技

■跳箱

級	ティップネス級
28級	支持ジャンプ
27級	馬乗り（助走なし・縦3段）
26級	踏切ジャンプ（助走なし）
25級	とびのりとびおり（助走なし・縦2段）
24級	踏切ジャンプ
23級	馬乗り（縦3段）
22級	とびのりとびおり（縦3段）
21級	台上前転（助走なし・セフティーマット）
20級	台上前転（セフティーマット）
19級	支持開脚ジャンプ（横4段）
18級	馬乗り（縦6段）
17級	開脚とび（横4段）
16級	とびのり（縦4段）
15級	台上前転（縦4段）
14級	とびのりおり（横4段）
13級	開脚とび（縦4段）
12級	とびのり（縦6段）
11級	台上前転（縦6段）
10級	閉脚とび（横4段）
9級	開脚とび（縦6段）
8級	伸膝台上前転（縦6段）
7級	伸膝開脚とび（縦6段）
6級	支持水平閉脚ジャンプ（助走なし・横4段）
5級	閉脚とび（縦6段）
4級	水平伸膝開脚とび（縦6段）
3級	ヘッドスプリング（助走なし・横4段）
2級	ヘッドスプリング（横4段）
1級	水平伸膝閉脚とび（縦6段）

コナミ目標技

キッズ とびのりとびおり 開脚とび
ジュニアⅠ・Ⅱ とびのりとびおり 開脚とび 閉脚とび 台上前転 前転とび ロンダートとび

■マット

級	テスト種目
28級	おいもさんゴロゴロ
27級	トンネル（腰曲がり）
26級	坂つきでんぐりがえし
25級	ゆりかご（でんぐりがえし練習）
24級	でんぐりがえし
23級	トンネル（腰伸ばし）
22級	ゆりかご（後転練習）
21級	坂つき後転
20級	坂つき前転
19級	前転
18級	ブリッジ
17級	側転（とび箱横とびこし・手着き）
16級	後転
15級	腹接倒立
14級	開脚後転
13級	壁倒立
12級	側転（とび箱横とびこし）
11級	三点倒立～前転
10級	倒立倒れこみ
9級	壁倒立（静止）
8級	倒立前転
7級	側転
6級	伸膝後転
5級	ホップ側転
4級	ホップ～倒れこみ
3級	ホップ～ロンダート
2級	ヘッドスプリング
1級	ホップ～転回

コナミ目標技

キッズ 支持両足とび 前転 後転 ブリッジ
ジュニアⅠ・Ⅱ 前転 後転 ブリッジ 腹接倒立 壁倒立 倒立ブリッジ 倒立前転 側転 前転とび ロンダート 後転とび 後方かかえ込み宙返り 連続技

※キッズにおける目標技は3ヶ月間統一として、その技の段階となる運動や、コンディネーショントレーニングで完成技に近づけていきます。ジュニアにおける目標は個人の能力に合わせ、段階別指導を行い技術と総合運動能力を養います。