

初心者・基礎

↑

↓

上級者・競技志向

クラス	クラスの特徴・目的	主な練習種目（例）
 基礎クラス 土台をつくる	倒立や側転などの基礎技習得を目指すとともに、応用技の感覚を身に付ける。主に身体の使い方を理解することに重点を置いている。	<ul style="list-style-type: none"> ● 倒立・ブリッジ・バックブリッジ ● 側転・倒立前転・倒立ブリッジ ● ロンダート・転回・バク転 など
 一般クラス 基礎を広げる	基礎技はもちろん、応用技（転回・バク転）を一人で出来るよう練習を実施。中級者向けのクラスであるため、小学生から中学生まで幅広く参加しやすいクラス。	<ul style="list-style-type: none"> ● 倒立・ブリッジ・側転・ロンダート ● 転回・バク転・バックブリッジ・倒立歩行 ● 側宙・バク転 など
 応用クラス 技の幅を広げる	応用技の練習がメインのクラス。基礎練習はアップ程度に行い、練習の大半はチャレンジ・技練習を行う。前向きな姿勢と目的をもった取り組みが求められる。	<ul style="list-style-type: none"> ● ロンダート・倒立歩行・転回 ● バク転・側方宙返り・前方宙返り ● 後方宙返り など
 応用技集中クラス 技の完成度を高める	練習時間は、応用技のみの練習を実施。ストレッチ・トレーニングなどは最小限にとどめ、練習時間のほとんどを技の練習を行う。基本的に本クラスのみ受講は不可。	<ul style="list-style-type: none"> ● 転回・バク転・側方宙返り ● 前方宙返り・転回宙返り ● 後方宙返り など
 強化クラス 技を磨き上げる	トレーニング、技練習のみで構成されたクラス。柔軟や基礎練習など自宅でできることは除き、時間内は時間いっぱい練習に取り組む。	<ul style="list-style-type: none"> ● 転回・バク転・ロンダート宙返り ● 前方宙返り・側方宙返り・転回宙返り ● 宙返りひねり など
 選手クラス 大会出場を目指す	大会出場予定者のみを対象としたクラス。安定した「ロンバク」が一人で出来る生徒を対象としている。様々な種目に取り組み、遠征への積極的な参加を条件に大会入賞を目指す。（※参加には選手登録が必須）	<ul style="list-style-type: none"> ● 床：ロンダートバク転宙返り・跳び箱：転回跳び など ● 鉄棒：け上がり など ● 様々な種目に取り組み、大会入賞を目指す
 強化選手 最上位・競技志向	大会優勝を目指し、練習へ取り組む意思を持った生徒が対象。個々に自宅トレーニングが提供され、練習内・練習外においても積極的な練習が求められる。強化選手のみ遠征を定期的に行う。（※クラス内審査あり）	全種目 <ul style="list-style-type: none"> ● ロンダートバク転宙返り・宙返りひねり ● 後方2回宙返り など

※「ロンバク」＝ロンダートバク転（ロンダートからバク転につなげる技）