

コース名	段階	級番号	指導基準内容			表彰	進級テスト開催
			マット運動	鉄棒運動	跳び箱跳躍		
初心者 コース	環境行動		楽しく体操に来れる				毎月 最終練習日
	初歩動作	16	両足ジャンプ12m グーパージャンプ12m	ぶら下がり5秒	1段走り		
		15	クマ歩き うさぎ歩き	足付け5秒	1段開脚前進		
		14	あひる歩き	ブタの丸焼き5秒	2段ジャンプ乗り		
		13	ライオン歩き	ツバメ5秒	3段坂上り		
		12	背倒立5秒	ツバメ～前回り下り	3段ジャンプ乗り		
		11	ブリッジ5秒	スイング5回	4段ジャンプ乗り		
	初級	10	前転	肘曲げ支持5秒	4段縦_開脚跳び乗り		
		9	後転	補助逆上がり	4段縦_開脚跳び		
		8	前面・背面壁倒立	逆上がり	5段縦_開脚跳び		
		7	倒立前転	補助付き空中逆上がり	5段横_開脚跳び		
		6	倒立ブリッジ	空中逆上がり	5段横_閉脚跳び		
		5	側転	伸膝空中逆上がり	5段縦_台上前転		
		4	ホップ～側転	補助付き空中前回り	6段縦_台上前転		
	中級者 コース	3	ロングート	空中前回り	6段縦_振り上げ倒立		
		2	ハndsプリング 片足立ち	空中前回り～ 空中逆上がり	6段縦_ヘッドプリング		
1		ハndsプリング 両足立ち	ともえ	6段縦_転回跳び			
上級者 コース						奇数月 最終練習日	

ひまわりTIPS
ひまわりの花言葉は、「憧れ」「情熱」「あなたは素晴らしい」「あなたを幸せにします」となります。

