

## 2022年 チャレンジャーコース年間カリキュラム

目的：運動能力だけでなく、人間性、社会性の向上。

月	内容	身につける能力（目標）	セルフコアプログラム
1月	バルクール、チャレ10 ラン・リズムトレ	倒立、ブリッジ、立ちブリッジ "スタートダッシュ、ジャンプ サイドジャンプ、ハーフターン、 クロスステップ"	聞く・見る（洞察力） 挨拶
2月	短縄・リズムトレ ポートボールパート	前跳び：10～50回、あやとび チーム力向上	時間管理 【タイムマネジメント】
3月	鬼ごっこトレ アスレチックパート	鉄棒：前回り、逆上がり、空中逆上がり	目標設定
4月	大縄、短縄トレ マットパート	大縄：8の字跳び 逆立ち歩き、ゴム跳び、側転	ライフプランニング 【未来設計】
5月	ボールトレ ドッジボールパート	キャッチ (先生とキャッチボール) ボールつき30～100	他者観察 【いいところ探し】
6月	チャレ10 ラン・リズムトレ		自己管理 【セルフマネジメント】
7月	ラントレ サッカーパート 運動能力測定	リフティング（各目標を立てる）	話す 【コミュニケーション】
8月	大縄、短縄 マットパート	あやとび、二重跳び 側転、立ちブリッジ（バク転）	自己分析
9月	鬼ごっこトレ アスレチックパート	鉄棒：逆上がり、空中逆上がり	思いやり
10月	ボールトレ ポートボールパート	キャッチ（先生とキャッチボール） ボールつき50～100	リーダーシップ
11月	チャレ10、なわ バットパート	側転、立ちブリッジ、ダブルダッチ 前跳び：10～50回、あやとび	他者管理 【マネジメント】
12月	ラントレ、リズムトレ ドッジボールパート		目標設定

## 2022年 リトル・ベーシックコース年間カリキュラム

目的：自己肯定感を高め、色んなことにチャレンジできる育成。

月	内容	身につける能力（目標）	心を育てる ～ココイクテーマ～
1月	チャレ10、なわ バットパート	ブリッジ（片足ブリッジ）・側転 前跳び：10～50回、あやとび	人の話を聞く
2月	ラントレ、リズムトレ サッカーパート	かけっこ（スタートの反応、ジャンプ）	見る（洞察力）
3月	基礎能力向上パート	動物模倣、アザラシ、ニンジャワニ、ブリッ ジ、ケンケン、V字、カエルジャンプ	挨拶
4月	基礎能力向上パート ラン・リズムトレ	スタートダッシュ、ジャンプ パー、頭・肩、サイドジャンプ	感謝
5月	鬼ごっこトレ アスレチックパート	鉄棒：前回り、持ち上げ（懸垂）	自己管理
6月	大縄、短縄トレ マットパート	前転、逆立ち、ゴム跳び	挑戦
7月	ボールトレ ドッジボールパート	キャッチ（拍手） ボールつき5～30	思いやり
8月	バルクール、チャレ10 ラン・リズムトレ		話す
9月	ラントレ サッカーパート	かけっこ（スタートの反応、ジャンプ）	集中力
10月	大縄、短縄 マットパート	前跳び：5～20回 前転、逆立ち、側転	気づく（準備力）
11月	鬼ごっこトレ アスレチックパート	鉄棒：前回り、持ち上げ（懸垂）	目標達成
12月	ボールトレ ドッジボールパート	キャッチ（拍手） ボールつき5～30	問題解決