

コーチ指導内容 確認表

確認日： 年 月 日

コーチ氏名：

園児 小学生 中学 高校 大学（教職） 成人

こどもの基礎運動 バランス感覚の育成、かけっこ、けんけん、スキップ、ジャンプ、着地、棒登り、ギャロップ、でんぐり返し

ボール運動 手足ドリブル、投げ、キャッチ

ドッジボール

マット運動 前後転、伸膝前後転、三点倒立、壁倒立、倒立、倒立前転、後転倒立、側転

器械体操 ロンダート、ハンドスプリング、バック転、バック宙、前宙

かけっこ（徒競争）走り方

マラソン 小学校低学年1km、高学年3km。中学生5km～

水泳 水なれ、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、タッチターン、クイックターン、タイムアップ、飛び込みスタート 遠泳

なわとび 前後1重跳び、前2重跳び、後2重跳び、あや、交差、ハヤブサ跳び、マリーナ

鉄棒 前回り、足抜き(お尻抜き)回り、逆上がり、後方(前方)支持回転、け上がり、

のぼり棒

跳び箱

サッカー 歴： 年。 、リフティング： 回

野球 歴： 年

ソフトボール 歴： 年（※ピッチング希望が多い）

バスケットボール 歴： 年

バレーボール 歴： 年

ハンドボール

テニス 軟式 硬式 歴： 年

補助なし自転車

一輪車

竹馬

アイススケート

スケートボード

武道 ・剣道 段 級。 ・柔道 段 級。 ・弓道 段 級。 ・合気道 段 級

チアリーディング ダンス バレエ

(20250301)