

2025-2026年 GLAX体操スクール 正課・課外 年間スケジュール表(いとせ相模大野保育園)

2026年1月		2026年2月		2026年3月		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月	
1 木		1 日		1 日		1 火		1 木		1 日		1 火		1 金	鉄棒	1 月		1 水		1 土		1 月	
2 金	休み	2 月		2 月		2 水		2 金	マット	2 月		2 水		2 土		2 火		2 木		2 日		2 火	
3 土		3 火		3 火		3 木		3 土		3 火		3 木		3 日		3 水		3 金	跳び箱	3 月		3 水	
4 日		4 水		4 水		4 金	休み	4 日		4 水		4 金	鉄棒	4 月		4 木		4 土		4 火		4 木	
5 月		5 木		5 木		5 土		5 月		5 木		5 土		5 火		5 金	鉄棒	5 日		5 水		5 金	縄跳び
6 火		6 金	ボール	6 金	ボール	6 日		6 火		6 金	マット	6 日		6 水		6 土		6 月		6 木		6 土	
7 水		7 土		7 土		7 月		7 水		7 土		7 月		7 木		7 日		7 火		7 金	跳び箱	7 日	
8 木		8 日		8 日		8 火		8 木		8 日		8 火		8 金	休み	8 月		8 水		8 土		8 月	
9 金	休み	9 月		9 月		9 水		9 金	マット	9 月		9 水		9 土		9 火		9 木		9 日		9 火	
10 土		10 火		10 火		10 木		10 土		10 火		10 木		10 日		10 水		10 金	跳び箱	10 月		10 水	
11 日		11 水		11 水		11 金	休み	11 日		11 水		11 金	鉄棒	11 月		11 木		11 土		11 火		11 木	
12 月		12 木		12 木		12 土		12 月		12 木		12 土		12 火		12 金	鉄棒	12 日		12 水		12 金	縄跳び
13 火		13 金	休み	13 金	ボール	13 日		13 火		13 金	マット	13 日		13 水		13 土		13 月		13 木		13 土	
14 水		14 土		14 土		14 月		14 水		14 土		14 月		14 木		14 日		14 火		14 金	跳び箱	14 日	
15 木		15 日		15 日		15 火		15 木		15 日		15 火		15 金	鉄棒	15 月		15 水		15 土		15 月	
16 金	縄跳び	16 月		16 月		16 水		16 金	マット	16 月		16 水		16 土		16 火		16 木		16 日		16 火	
17 土		17 火		17 火		17 木		17 土		17 火		17 木		17 日		17 水		17 金	跳び箱	17 月		17 水	
18 日		18 水		18 水		18 金	マット	18 日		18 水		18 金	鉄棒	18 月		18 木		18 土		18 火		18 木	
19 月		19 木		19 木		19 土		19 月		19 木		19 土		19 火		19 金	鉄棒	19 日		19 水		19 金	縄跳び
20 火		20 金	ボール	20 金	休み	20 日		20 火		20 金	マット	20 日		20 水		20 土		20 月		20 木		20 土	
21 水		21 土		21 土		21 月		21 水		21 土		21 月		21 木		21 日		21 火		21 金	跳び箱	21 日	
22 木		22 日		22 日		22 火		22 木		22 日		22 火		22 金	休み	22 月		22 水		22 土		22 月	
23 金	縄跳び	23 月		23 月		23 水		23 金	マット	23 月		23 水		23 土		23 火		23 木		23 日		23 火	
24 土		24 火		24 火		24 木		24 土		24 火		24 木		24 日		24 水		24 金	跳び箱	24 月		24 水	
25 日		25 水		25 水		25 金	マット	25 日		25 水		25 金	鉄棒	25 月		25 木		25 土		25 火		25 木	
26 月		26 木		26 木		26 土		26 月		26 木		26 土		26 火		26 金	鉄棒	26 日		26 水		26 金	休み
27 火		27 金	ボール	27 金	休み	27 日		27 火		27 金	マット	27 日		27 水		27 土		27 月		27 木		27 土	
28 水		28 土		28 土		28 月		28 水		28 土		28 月		28 木		28 日		28 火		28 金	跳び箱	28 日	
29 木				29 日		29 火		29 木		29 日		29 火		29 金	鉄棒	29 月		29 水		29 土		29 月	
30 金	縄跳び			30 月		30 水		30 金	マット	30 月		30 水		30 土		30 火		30 木		30 日		30 火	
31 土				31 火				31 土				31 木		31 日				31 金	跳び箱			31 水	

令和7年度版 GLAX体操スクール 2～5歳 正課・課外 年間カリキュラム(いとせ相模大野保育園)



正課 : マット+てつぼう+とびばこ+ボール+なわ+運動会練習
課外 : 正課の応用(マット+てつぼう+とびばこ+ボール+なわ)+キックボクシング

※課外スケジュールは、いとせ相模大野こども園の年間カリキュラムをご参照ください。



2歳児	マット		てつぼう		とびばこ		ボール		なわ		キックボクシング エクササイズ		キックボクシング エクササイズ	
	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②
	マット上を歩く	—	鉄棒にタッチして下をくぐる	—	跳び箱に両手をつけてその場ジャンプ	—	ボールを拾って箱に入れる	—	なわを引きずる	—	ジャブ	—	コンビネーション①	ワンツー
	四つん這いで歩く	—	鉄棒を両手で握る	—	跳び箱の上に立つ①	補助あり	先生の投げたボールを拾って渡す	—	なわを丸めて投げる	—	ストレート	—	コンビネーション②	ワンツーワンツー
	しゃがんで立つ	—	鉄棒を握ってジャンプ	—	跳び箱の上に立つ②	補助なし	ゴロでキャッチボール	—	なわをまたぐ	—	フック	左右	コンビネーション③	ワンツーフックストレート
	横転①	自力で回る	ぶら下がりが①	床から足が離れる	跳び箱の上を歩く①	補助あり	座った状態で足で挟んだボールを投げあげる	—	なわの下をくぐる	—	アッパー	左右	コンビネーション④	ワンツーアッパーストレート
	横転②	マットから落ちない	ぶら下がりが②	体を揺らす	跳び箱の上を歩く②	補助なし	ボールを投げ正面の壁に当てる	—	なわをみんなで持って電車	—	膝蹴り	左右	コンビネーション⑤	①～④+キック
	横転③	手つなぎ・同向き	ぶら下がりが③	足をぶらぶら	跳び箱の上から降りる①	補助あり	壁に投げたボールを拾う	—	なわを波状にふる	—	回し蹴り	左右	ミット	攻撃を避けながらコンビネーション
	横転④	手つなぎ・逆向き	ぶら下がりが④	3秒	跳び箱の上から降りる②	補助なし	真上にボールを投げる	—	なわを二つ折りにしてまわす①	正面	フットワーク	基本	—	—
	おへそを覗きマットに手をつく	—	鉄棒に跳び乗る①	補助あり	跳び箱の上からジャンプ①	補助あり	真下に落としたボールをキャッチ	—	なわを二つ折りにしてまわす②	左	スエーバック	—	—	—
	前転①	補助あり	鉄棒に跳び乗る②	補助なし	跳び箱の上からジャンプ②	補助なし	真上に投げたボールをキャッチ	—	なわを二つ折りにしてまわす③	右	ダッキング	—	—	—
	前転②	補助なし	布団干し	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—

3歳児	マット		てつぼう		とびばこ		ボール		なわ		キックボクシング エクササイズ		キックボクシング エクササイズ	
	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②
	横転①	自力で回る	ぶら下がりが①	5秒	跳び降り①	補助あり	体の周りを回す	—	なわ回し①	2つ折り	ジャブ	—	コンビネーション①	ワンツー
	横転②	マットから落ちない	ぶら下がりが②	10秒	跳び降り②	1段・補助なし	ボール送り	頭上&股下	なわ回し②	通常の長さ	ストレート	—	コンビネーション②	ワンツーワンツー
	横転③	手つなぎ	豚の丸焼き①	10秒	跳び降り③	2段・補助なし	投げる①	真上	床に置いてジャンプ①	前後	フック	左右	コンビネーション③	ワンツーフックストレート
	横転④	坂道・でこぼこ	豚の丸焼き②	額をつけて10秒	跳び降り④	補助あり	投げる②	前	床に置いてジャンプ②	左右	アッパー	左右	コンビネーション④	ワンツーアッパーストレート
	前転①	補助あり	ツバメ	—	跳び降り⑤	1段・補助なし	キャッチ①	真上バウンド	前跳び①	分解跳び	膝蹴り	左右	コンビネーション⑤	①～④+キック
	前転②	自力で回る	だんごむし①	5秒	跳び降り⑥	2段・補助なし	キャッチ②	真上ノーパン	前跳び②	前で揺らして	回し蹴り	左右	ミット	攻撃を避けながらコンビネーション
	前転③	体操座りで終わる	だんごむし②	10秒	横跳び越し①	右向き	キャッチ③	対人ゴロ	前跳び③	2跳躍1回転	フットワーク	基本	—	—
	後転①	途中まで	布団干し	—	横跳び越し②	左向き	キャッチ④	対人バウンド	前跳び④	5跳躍1回転	スエーバック	—	—	—
	後転②	自力で回る	前回り①	補助あり	両足踏切からジャンプ	—	キャッチ⑤	対人ノーパン	前跳び⑤	10跳躍1回転	ダッキング	—	—	—
	手押し車	—	前回り②	補助なし	跳び乗り	小さいカエル	キャッチ⑥	壁当て	前跳び⑥	20跳躍1回転	—	—	—	—

4歳児	マット		てつぼう		とびばこ		ボール		なわ		キックボクシング エクササイズ		キックボクシング エクササイズ	
	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②
	横転①	マットから落ちない	布団干し	—	助走から、両足踏切、ジャンプ	—	その場回転、足挟んで、V字バリエーション	—	床に置いてジャンプ①	前後	ジャブ	—	コンビネーション①	ワンツー
	でんぐり返し	—	ツバメ①	10秒	横跳び越し①	右向き	足挟んでジャンプ&キャッチ	—	床に置いてジャンプ②	左右	ストレート	—	コンビネーション②	ワンツーワンツー
	前転①	自力で回る	ツバメ②	反動をつけて後ろに降りる	横跳び越し②	左向き	シーソー	—	前跳び①	分解跳び	フック	左右	コンビネーション③	ワンツーフックストレート
	前転②	連続	だんごむし①	10秒	カエルジャンプ①	床	キャッチ①	真上に投げて2箇所タッチ	前跳び②	1回転2跳躍・10回	アッパー	左右	コンビネーション④	ワンツーアッパーストレート
	前転③	開脚	だんごむし②	膝をつけて5秒	カエルジャンプ②	足打ち 1回	キャッチ②	落としてバウンド	前跳び③	1回転2跳躍・20回	膝蹴り	左右	コンビネーション⑤	①～④+キック
	後転①	自力で回る	足抜き回り	—	カエルジャンプ③	足打ち 2回	キャッチ③	大バウンド	前跳び④	1回転2跳躍・30回	回し蹴り	左右	ミット	攻撃を避けながらコンビネーション
	後転②	連続	コウモリ	—	跳び乗り①	小さいカエル	キャッチ④	大バウンドから回転	前跳び⑤	5回	フットワーク	基本	—	—
	後転③	開脚	前回り①	補助あり	跳び乗り②	大きいカエル	キャッチ⑤	1バウンド	前跳び⑥	10回	スエーバック	—	—	—
	側転	足が腰より高く上がる	前回り②	補助なし	跳び乗り③	足前で大きいカエル	キャッチ⑥	ノーバウンド	前跳び⑦	20回	ダッキング	—	—	—
	手押し車	—	逆上がり	補助あり	開脚跳び	—	キャッチ⑦	オーバーロー	後跳び	5回	—	—	—	—

5歳児	マット		てつぼう		とびばこ		ボール		なわ		キックボクシング エクササイズ		キックボクシング エクササイズ	
	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②	項目①	項目②
	前転①	自力で回る	だんごむし①	10秒	横跳び越し①	右向き	キャッチ①	大バウンドから回転	前跳び①	1回転2跳躍・10回	ジャブ	—	コンビネーション①	ワンツー
	前転②	連続	だんごむし②	膝をつけて10秒	横跳び越し②	左向き	キャッチ②	天井の高さまで真上に投げてキャッチ	前跳び②	1回転2跳躍・30回	ストレート	—	コンビネーション②	ワンツーワンツー
	前転③	開脚	足抜き回り	—	カエルジャンプ①	足打ち 1回	キャッチ③	足に挟んでジャンプ&キャッチ	前跳び③	10回	フック	左右	コンビネーション③	ワンツーフックストレート
	前転④	クロス	コウモリ①	—	カエルジャンプ②	足打ち 2回	キャッチ④	オーバーローから1バウンドでキャッチ	前跳び④	30回	アッパー	左右	コンビネーション④	ワンツーアッパーストレート
	前転⑤	クロスから後転	コウモリ②	コウモリ①から床に手をつき降りる	跳び乗り①	小さいカエル	キャッチ⑤	オーバーローからノーパンでキャッチ	後跳び	5回	膝蹴り	左右	コンビネーション⑤	①～④+キック
	後転①	自力で回る	地球回り	—	跳び乗り②	大きいカエル	ドリブル①	サッカー	かけあし跳び	5回	回し蹴り	左右	ミット	攻撃を避けながらコンビネーション
	後転②	連続	前回り	—	跳び乗り③	足前で大きいカエル	ドリブル②	バスケット	交差跳び	5回	フットワーク	基本	—	—
	後転③	開脚	逆上がり①	補助あり	開脚跳び①	横	ドリブルからのパス①	サッカー	あや跳び	5回	スエーバック	—	—	—
	側転	—	逆上がり②	補助なし	開脚跳び②	縦	ドリブルからのパス②	バスケット	2重跳び①	1回	ダッキング	—	—	—
	倒立前転	補助あり	逆上がり③	逆上がりからツバメをし前回り	開脚跳び③	3段	ドッジボール	—	2重跳び②	5回	—	—	—	—
	—	—	—	—	開脚跳び④	4段	—	—	—	—	—	—	—	—
	—	—	—	—	開脚跳び⑤	5段	—	—	—	—	—	—	—	—