

NO	項目	内容	注意点	レベル	ビギナー		アドバンス		パフォーマンス				ジュニア	
					(準備年数)		3	4	5	6	7	8	9	10
					1	2	6-7歳	7-8歳	8-9歳	9-10歳	10-11歳	11-12歳	12-13歳	13-14歳
1	軸回し①垂直軸	体の前で軸回し 右から左→左から右へ4回ずつ素早く	手首や指を強く	★	開始		習得		完璧					
2	軸回し②垂直軸	右手で4回軸回し、左手で4回軸回しをスムーズに行う	胸を張り行う	★	開始		習得		完璧					
3	軸回し①水平軸	右体側にて軸回し→左体側にて軸回し	面を正しく、小指が上で終わる	★	開始		習得		完璧					
4	軸回し②水平軸	* 3と同じで2回転		★	開始		習得		完璧					
5	回し →左手も同様に	体側にて腕を十分に伸ばして後ろ側に回しながら腕も回す 回しながら右手から左手へ持ち替える	面を正しく、アクセントを前にする	★	開始		習得		完璧					
6	* 5の反対回し →左手も同様に	体側にて腕を十分に伸ばして前側に回しながら腕も回す 回しながら右手から左手へ持ち替える	手のひらが前から上に変わる	★	開始		習得		完璧					
7	手のひらの上で軸回し →左手も同様に	手のひらを天井側へ向けて垂直軸へ回す	回転し始めたら腕を少し下げていく	★	開始		習得		完璧					
8	* 7の反対回し →左手も同様に	手のひらを天井側へ向けて垂直軸へ回し背中側にて持ち替え		★★										
9	回し →左手も同様に	体の前側にて腕を十分に伸ばして回す 右側から左側に円を描くように腕も回す →一番高い位置で左手に持ち替え2回回す、再び持ち替え回す →左手で回しながら下げていく	手の平が天井を向くように移行 手のひらの向きと動かす面を正しく	★	開始		習得		完璧					
10	背面での回し →左手も同様に	体の背面側にて腕を十分に伸ばして回す 右側から背面にて回す→左手に持ち替えて回す	手の平が上向き	★	開始		習得		完璧					
11	背面での回しながら持ち替え	右手から左手、左手から右手	手の平が上向き	★★										
12	体側にて回し(背面)	* 5の回しから左側面へ移行させて回す	右側面から左へ移行させる時に一度フープを握る	★	開始		習得		完璧					
13	肩の周りでの軸回し①	右手で持ち、軽く前屈しながら肩の周りにて軸回し	押し上げながら軸を回す	★	開始		習得		完璧					
14	肩の周りでの軸回し②	立位姿勢のまま肩の周りにて軸を回す(右左交互に行う)		★	開始		習得		完璧					
15	くぐり抜け① →左手も同様に	首の後ろにフープを当てて肩に乗せてから離す 上から下へくぐる→下から上にくぐる	腕は上に伸ばしておく	★	開始		習得		完璧					
16	くぐり抜け②	腕の周りにて一度巻きつけてからくぐる→そのまま左足首回し		★	開始		習得		完璧					
17	*16からくぐり抜けに繋げる	*16の後左足首で回したフープを足を上げながら体をくぐり抜ける	スムーズに行う	★	開始		習得		完璧					
18	水平面での回し① →左手も同様に	右手から左手に水平面で回しながら持ち替える		★	開始		習得		完璧					
19	水平面での回し② →左右交互に行う	*18の回しから背面側へ移行させて視野外にて回す→左手につなげる スムーズに前側と後ろ側をつなげ連続して行う		★	開始		習得		完璧					
20	*19の回しをしながら回転	背面にて回すときに1回転		★★										
21	肘回しからの持ち替え	右肘回しから左足をフープに入れて回す(足はフープの低い所に入れる)	スピードを落とさない	★★										
22	肘から首の持ち替え	肘回しに頭を入れて首回しへ移行→肘回しへ戻す	フープの面を正しく保つ	★★										
23	手の甲の周りにての回し →左手も同様に	体側面にて手の甲の周りでの持ち替え →腕を前へ伸ばして背面転がしに繋げる	手を少し前後に動かす フープの面を正しく保つ	★	開始		習得		完璧					
24	*23から床引き戻し	体側面にて手の甲の周りでの持ち替え→床転がし 一足の甲に乗せて小さく投げながら回転する	正しい面にて操作	★★										
25	背面にて長い転がし →左手も同様に	腕を速くに伸ばしながら背面転がし→中断せず回す	フープの面を正しく保つ 転がしの終末は回してから手で握る	★	開始		習得		完璧					
26	*23から背面転がし回転	体側面にて手の甲の周りでの持ち替え→背面転がししながら回転する	フープの面を正しく保つ フープを胸の上を通し腕を長く使う 後から出す腕は真下を通る	★★										
27	手の甲にて回し→背面転がし	手の甲で回し→180度回転しながら長い転がしを行う	腕の位置を真っ直ぐに	★★										
28	転がし→手以外の回し→持ち替え	手の甲にて回し→背面転がしから体を半回転→背面にて回し→肘にて回し →半回転しながら逆腕に回しながら持ち替え→肘回しから足回しへ移行		★★★										
29	軸回転の投げ	1回転→2回転*逆回転も同様	肘を伸ばしたまま	★	開始		習得		完璧					
30	投げ受けの連続	フープを握らずに連続に投げ受けをする(すくい上げるように)	重さを感じながら投げ受けを行う	★★										
31	回転させながらの投げ受け	回す方向は前回しにして体側にて投げ受け	重さを利用し、高さを出す	★★										
32	回転中の投げ	前回し→半回転しながら背面から投げる→一回して受ける	フープの面を真っ直ぐに保つ	★★★										
33	回転中投げ、手以外の受け	回転しながら背面にて投げ→肘で回す→肘回しから回転しながら投げ→ →首で回しながら受ける	アクセントをいししながら投げる	★★★										
34	もぐり回転しながらの受け	斜めに投げて潜り回転中に足からフープを潜りながら受ける		★★★										
35	* 3 4 リスク	斜め面にて投げて、シェネ2回→もぐり回転しながら足から潜り抜ける		★★★										
36	ブリッジから半回転して受け	斜めに投げ、ブリッジから半回転して前屈にて潜り抜けながら受ける		★★★										
37	背面投げから背面にて投げ返し	脇の下から背面に投げ、背面にて回転を止めず受けながら軸回しの投げ	体を半回転させながら軸回転の投げ	★★★										
38	ダイブロー中にて転がし受け	ダイブロー中にて背面転がししながらの受け(手の平は上向き)	少し手を下げながら受ける	★★★										
39	座位にて背面受け	垂直面にて投げ、前後脚しながら背面にて受け、そのまま開脚から回転する		★★★										
40	回しながらの持ち替え	肘で床と平行に回し、肩支持にて回転しながら左足を入れ右足に持ち替える		★★★										