

# 体操教室

## ご案内

~HOS Junior Gymnastics School GUIDE~



**HOS**

## HOS（ホス）ってなに？

- ◆ 心身ともに健康な生活を送るためのトータルサポート企業として永年にわたり、大阪府、京都府、奈良県、三重県、滋賀県において運動文化施設を運営している会社です。

### HOS体操教室一覧

#### 【 大阪府 】

HOS小阪体操教室

HOS体操教室 高槻校

HOS花園体操教室

HOS布施体操教室

HOS南千里体操教室

HOS茨木体操教室

#### 【 京都府 】

HOS OGURA体操教室

#### 【 奈良県 】

HOS体操教室 学園前校

HOS天理体操教室

HOS大和高田体操教室

#### 【 三重県 】

HOS NABARI体操教室

## HOS体操教室

- ◆ HOS体操教室は全拠点で11店舗運営しており、年少から入会が可能です。
- ◆ 当スクールは、学校体育で行う種目を重視し、レベルが上がればバク転や、宙返り等の技にも挑戦していただきます。  
また当スクールは進級基準表を独自に作成し、級に応じたレッスンを実施することで円滑かつ平等にレッスンを行うことが可能となっております。

## 体操コーチ

- ◆ 教員免許取得者や幼児体育指導員、全国大会出場経験者など、経験豊富なコーチがレッスンを行います。



# HOS体操 進級基準表



| 級  | 鉄 棒                 | 跳 箱           | マット                 |
|----|---------------------|---------------|---------------------|
| 15 | ぶらさがり (10秒)         | 踏切ジャンプ        | グージャンプ              |
|    | 足裏支持 (10秒)          | 馬乗り (幼児3段)    | 片足ジャンプ<br>前回り (坂付き) |
| 14 | 腕支持 (10秒)           | 開脚跳び (幼児3段)   | 前回り                 |
|    | 腕支持 (5秒) ~前回り       |               |                     |
| 13 | 足抜き回り~足抜き戻り         | 開脚跳び (幼児4段)   | 後ろ回り                |
|    |                     |               | ブリッジ (10秒)          |
| 12 | 逆上がり (坂付き)          | 開脚跳び (4段・横向き) | 開脚前転                |
|    |                     | 開脚跳び (4段・縦向き) | 開脚前転連続              |
|    |                     |               | 開脚後転                |
|    |                     |               | 開脚後転連続              |
| 11 | 逆上がり                | 開脚跳び (5段・横向き) | 壁倒立 (10秒)           |
|    |                     | 開脚跳び (5段・縦向き) |                     |
|    |                     | 台上前転 (5段)     | 倒立前転 (補助付き)         |
| 10 | 後ろ回り                | 開脚跳び (6段・横向き) | 伸膝後転                |
|    |                     | 開脚跳び (6段・縦向き) |                     |
|    |                     | 閉脚飛び (5段・横向き) |                     |
| 9  | 後ろ回り連続              | 開脚跳び (7段・縦向き) | 側転                  |
|    |                     | 開脚跳び (8段・縦向き) |                     |
|    |                     | 閉脚跳び (6段・横向き) |                     |
|    |                     | 台上前転 (6段)     |                     |
| 8  | 前回り戻り               | 倒立倒れこみ (4段)   | ホップ~側転              |
| 7  | 足かけ上がり              | 倒立倒れこみ (5段)   | ホップ~ロンダード           |
| 6  | 後ろ回り (伸膝)           | 前転跳び (5段・横向き) | 前転跳び                |
| 5  | 逆上がり~前回り~後回り        | 前転跳び (5段・縦向き) | 後転跳び                |
| 4  | け上がり (補助付き)         | 側転跳び (6段・横向き) | ロンダード~後転跳び          |
| 3  | け上がり<br>(補助器具あり)    | 側転跳び (6段・縦向き) | 後転跳び連続              |
| 2  | け上がり                | 前転跳び (7段・横向き) | 前方抱え込み宙返り           |
| 1  | け上がり~前回り戻り<br>~後ろ回り | 前転跳び (8段・横向き) | 後方抱え込み宙返り (ロイター板)   |

入会初週に全生徒様には、上記の進級基準表に基づき級の認定を実施します。  
2週目以降は、該当級に基づいた練習を実施します。



## 入会～初回レッスンまでの流れ

① ご入会時の際は、

- ・初月度月会費
- ・口座引き落とし用のキャッシュカードもしくは通帳と印鑑
- ・体操ユニフォーム代

上記、3点を持ってフロントまでお越しください。

② 入会時は「入会申込書のご記入」、「ご入会の際の注意事項説明」、「初月度月会費支払」、「レッスンスケジュールのご確認」、「口座手続き」、「持ち物等」のご確認を行います。  
約20分～30分の時間を要しますので、予め時間に余裕を持ってお越しください。

③ 当日お渡しする資料に関しては、

- ・入会申込書お客様控え
- ・口座手続きお客様控え
- ・レッスンカレンダー
- ・体操ユニフォーム

上記、4点をお渡ししますので、忘れないようにお持ち帰りください。

④ 初回レッスン時の持ち物について

- ・指定ユニフォーム
- ・水筒
- ・タオル

※水分補給の時間をレッスン中に設けておりますので、必ず水筒をお持ちください。

水筒に関しては、ペットボトルやステンレス製の水筒（蓋が閉まるもの）でお願いします。

⑤ 初回レッスンについて

通常通り55分間のレッスン（鉄棒・跳び箱・マット）を実施します。

各種目に関しては、1種目約15分～20分間となります。

初回レッスン終了後は、前頁の進級基準に基づき、担当コーチにて認定を行います。

認定された級に基づき、班編成を行い次回のレッスンから認定級の練習を行います。

詳しいレッスンの流れや注意事項については、次頁をご覧ください。

## レッスンの詳細

### ♪～練習前～♪

当日のお子様の様子や気になる点、練習前にコーチにお伝えしたいことがありましたら、お伝えください。

### ♪～練習開始～♪

全員で挨拶、準備体操を行います。（約10分）

その後、各チームに分かれて練習を始めます。

お子様の能力に合わせてコーチが技を設定して指導していきますので、ご安心ください。

例えば・・・

- ・まだ技ができていないのに次の難しい技へどんどん進んで取り残されてしまう。
  - ・できている技があるのに、ずっと同じ技ばかり練習している。
- といった事はございません。丁寧に技ができるまで指導致します。

「鉄棒・跳び箱・マット」の3種目を55分間練習していきます。

約15分～20分ごとで種目を変更しローテーションしていきます。

練習種目が変わるごとに（約15分～20分に1度）水分補給の時間を設けております。

### ♪～練習終了後～♪

終了時間になりましたら、全員で挨拶をして練習終了です。初回レッスン終了後は、認定用紙をお渡しします。次回レッスンからは認定された級の班で練習を行います。

初回レッスン終了後に、認定用紙とワッペンをお渡しします。

ワッペンはズボンに縫い付けていただくようお願い致します。

（ワッペンの縫う場所に関しては、指定はございませんがコーチの確認の為に、見やすい場所に縫い付けていただくようお願い致します。）

### ～進級テスト～

3カ月に1度、テスト月の4週目に進級テストを実施させていただきます。

テスト内容は認定されている級の全種目を実施させていただきます。全種目が合格レベルに達していれば、進級テスト以降の練習より次の級の練習となります。

※テスト週にお休みされた場合は、翌月の1週目を予備週に設定しております。

（テスト週と予備週をお休みされた場合は、テストの実施はできませんのでご了承ください）

## レッスン時の注意事項

- ◆ レッスン途中に気分が悪くなった場合やトイレに行きたいくなった場合は担当コーチにお知らせください。（その他不安な事がありましたら、練習中でも構いませんので、お伝えください。）
- ◆ 保護者様はギャラリースペースに椅子をご用意しておりますので、そちらで見学することが可能です。イスを移動することは、他の利用者様のご迷惑にもなりますので、ご遠慮ください。
- ◆ レッスンは裸足での練習になります。但し、裸足で練習することが気になる場合は、シューズを履いて練習していただいても問題ございません。  
（シューズを履いて練習する場合は、フロントもしくはコーチにお伝えください）
- ◆ レッスン風景を撮影される場合は、他の利用者様が写らないようにご配慮ください。  
（プライバシー保護の為）  
また、SNSにアップすることも極力お控えくださいますようお願い申し上げます。
- ◆ 欠席される際は、事前にお電話でご連絡していただくようお願い致します。
- ◆ レッスン中の怪我に関しましては、施設にて加入している保険にて対応となります。ただし、レッスン終了後に起きた事故やレッスン場以外での事故は対象外となります。
- ◆ お子様の班編成については、年齢や級を考慮しての班編成となります。



## 体操教室Q&A

Q : 苦手種目ばかり教えてもらうことはできますか？

A : 担当している生徒全員の苦手種目が一致していれば苦手種目を長く練習することがございます。また進級テスト前は出来る限り苦手種目を指導させていただいております。しかし、例えば「鉄棒の逆上がり」のみを教えてくださいといった一つの技に偏った要望はお応えしかねます。

Q : どのような事を練習するのか？

A : 鉄棒・跳び箱・マットを中心に練習します。練習する内容はHOS体操教室進級基準に基づいた内容となります。

Q : 体験の時に担当してもらったコーチに本科レッスンを教えてもらいたいのですが、可能ですか？

A : コーチの指名はできないことになっております。

Q : 男性か女性のコーチは選べますか？

A : 選べないことになっております。ただし、年齢の低いお子様には比較的、女性のコーチが担当することが多くなります。

Q : 級ごとに班を分けて練習するということは、その級の技ができていても、次のテストまでずっと同じ練習をするのですか？

A : 現在の持っている級で、できている種目は次の級の練習を進めて行います。

Q : 1級までいったら、その後はどうなりますか？

A : 級に無い技を実施いたします。そのまま継続していただくことができます。

