

トレーニング項目	大分類	小分類	関連スポーツ	コーディネーション能力							プログラム目標			
				空間認知能力	操作能力	認知能力	バランス能力	反応能力	リズム能力	動作変換能力	年少	年中	年長	小1
Total				<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36の複雑な動作のうち主要な動作（単一動作）ができるようになる	36の複雑な動作をスムーズに行えるようになる	56をダイナミックに使ってより速く36の複雑な動作ができるようになる	36の複雑な動作を組み合わせて、複雑な動作をスムーズに行えるようになる
一般運動能力	動作変換スキル (SAQ)	・切り返し動作 ・ステップワーク （サイドステップ・バックステップ）	・サッカー・バスケ ・ラグビー・バレーボール ・卓球・ハンドボール・剣道 など								動作変換 （サイドステップやバックステップなどいろいろなステップ）	動作変換 （サイドステップやバックステップなどいろいろなステップ）	動作変換 （サイドステップやバックステップなどいろいろなステップ）	スピード向上 （b1imaで年代ごとによりそれぞれの動作にタイムを設定する）
	スプリントスキル	・スプリント ・ヒールトレイニング ・スルー	・陸上（短距離） ・サッカー ・バスケット ・ラグビー など								動作変換 （フォーム管理）	動作変換 （フォーム管理）	動作変換 （フォーム管理）	スピード向上 （b1imaで年代ごとによりそれぞれの動作にタイムを設定する）
	バランススキル	・片足立ち （目まぐるしく変化する） ・ワンツワン ・手足自由歩行	・陸上競技・サッカー ・バスケット・ラグビー ・バレエ・ダンス・エアロビ ・ダンス・陸上・柔道 など								静的バランス ・片足（バランスを5秒間できる） 動的バランス ・バランスを必ず両足ジャンプができるようになる	静的バランス ・片足（バランスを10秒以上できる） 動的バランス ・片足（バランスを10秒間できる）	静的バランス ・片足（バランスを10秒間できる） 動的バランス ・片足（バランスを10秒間できる）	静的バランス ・片足（バランスを10秒間できる） 動的バランス ・片足（バランスを10秒間できる）
	飛躍スキル	・飛躍ジャンプ（高く・遠く） ・連続ジャンプ	・体操（飛び箱・飛越び・走り幅跳び） ・サッカー ・バスケット・陸上・バレーボール・ハンドボール								飛躍を跳んで前に跳ぶ （目標10cm）	飛躍を跳んで前に跳ぶ （目標10cm）	飛躍を跳んで前に跳ぶ （目標10cm）	飛躍を跳んで前に跳ぶ （目標10cm）
特殊運動能力	リズムスキル	・リズム・表現 ・ダンス ・リズム（ドリフ） ・バスケット（ドリフ） ・陸上 など	・ダンス ・サッカー（ドリフ） ・バスケット（ドリフ） ・ラグビー ・ハンドボール ・陸上 など	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>					リズムスキルを表現するスキル （リズムゲーム） リズムスキルを表現する （ジャンプ・ステップ）	リズムスキルを表現するスキル （リズムゲーム） リズムスキルを表現する （ジャンプ・ステップ）	リズムスキルを表現するスキル （リズムゲーム） リズムスキルを表現する （ジャンプ・ステップ）	リズムスキルを表現するスキル （リズムゲーム） リズムスキルを表現する （ジャンプ・ステップ）
	ボール操作スキル	野球・テニス ・小さいボール ・遠距離動作（ラケット・バット） とる/うつ/投げ とる/投げ/つか	・野球 ・ソフトボール ・ラグビー ・ハンドボール ・剣道 ・バドミントン など								とる ・ゆっくりと動かしてきたボールを捕る うつ ・ゆっくりと動かしてきたボールを手で打ち返すことができる 投げ ・片手で小さいボールを上から投げることができる とる ・右から動かして来たボールを捕る つか ・両手でボールをキャッチすることができる 投げ ・両手でボールを投げて落とすことができる	とる ・反対に動かして来たボールを捕る うつ ・下から動かしたボールを大きくスイングして手で打ち返すことができる 投げ ・全身を上手に使って片手で小さいボールを投げた方向に投げることができる とる ・左から動かして来たボールを捕る つか ・両手でボールをキャッチすることができる 投げ ・両手でボールを投げて落とすことができる	とる ・近くから動かした小さいボールの落下地点に入り手で捕ることができる うつ ・下から動かしたボールを大きくスイングして手で打ち返すことができる 投げ ・全身を上手に使って片手で小さいボールを投げた方向に投げることができる とる ・右から動かしたボールを捕る つか ・両手でボールをキャッチすることができる 投げ ・両手でボールを投げて落とすことができる	とる ・遠くから動かした小さいボールの落下地点に入り手で捕ることができる うつ ・下から動かしたボールを大きくスイングして手で打ち返すことができる 投げ ・全身を上手に使って片手で小さいボールを投げた方向に投げることができる とる ・右から動かしたボールを捕る つか ・両手でボールをキャッチすることができる 投げ ・両手でボールを投げて落とすことができる
身体操作スキル	サッカー	ける・とめる ・キックベース など	・サッカー ・キックベース など								ける・とめる ・速く動くボールを止める うつ ・速く動くボールを止める はこぶ ・速く動くボールを止める	ける・とめる ・速く動くボールを止める うつ ・速く動くボールを止める はこぶ ・速く動くボールを止める	ける・とめる ・速く動くボールを止める うつ ・速く動くボールを止める はこぶ ・速く動くボールを止める	ける・とめる ・速く動くボールを止める うつ ・速く動くボールを止める はこぶ ・速く動くボールを止める
	身体操作スキル	転がる/起き上がる/見える とる/下がる/とる/うつ/DK	・体操（マット運動） など								・転がる/起き上がる/見える とる/下がる/とる/うつ/DK	・転がる/起き上がる/見える とる/下がる/とる/うつ/DK	・転がる/起き上がる/見える とる/下がる/とる/うつ/DK	・転がる/起き上がる/見える とる/下がる/とる/うつ/DK