




biima sports 年間プログラム

	習得スキル項目	毎月実施する基本動作	実施スポーツ	気温(°C)
1月	ボール操作スキル (ける・とめる・はこぶ・わたす)	バランス/SAQ 走る/基礎身体操作 	サッカー・タグラグビー	9.6
2月	跳躍スキル+バランススキル		ジャンプ・バランストレーニング	10.4
3月	反応スキル+動作変換スキル		SAQトレーニング (敏捷性・俊敏性)	13.6
4月	スプリントスキル		陸上運動 (スプリント)	19.0
5月	身体操作スキル (ぶら下がる・転がる・支える)		体操 (マット運動・跳び箱運動)	22.9
6月	ボール操作スキル ※小さいボール (なげる・とる・うつ)		野球	25.5
7月	ボール操作スキル ※大きいボール (なげる・つく・とる)		バスケット	29.2
8月	ボール操作スキル ※小さいボール (なげる・とる・うつ) 自然体験・非日常体験		テニス ※キャンプ・イベント	30.8
9月	スプリントスキル		陸上運動 (スプリント)	26.9
10月	ボール操作スキル ※大きいボール/小さいボール (とる・なげる・うつ)		野球・テニス・バスケット	21.5
11月	身体操作+リズムスキル (取得と表現)		体操・縄跳び・ダンス	16.3
12月	ボール操作スキル (とめる・ける・はこぶ)		サッカー	11.9

※プログラム内容は変更になる場合がございますので、予めご了承ください。