

セントラルスポーツオリジナル チャレンジシステム

セントラルスポーツは現在までに25名のオリンピック選手を輩出しています。そのノウハウを活かした指導システムがチャレンジシステムです。独自の級システムによる段階別指導を行い、目標設定が明確です。さらに、成長がひとめで分かる楽しいイラスト入りの教材を使用しています。

スイミングチャレンジシステム

セントラルスポーツのスイミングスクールは25段階の進級項目に応じて練習を実施しており現級からの移行は下記の通りとなります。

TIPNESS KIDS級

キッズ

ジュニア

赤色 (10~1級)

黄色 (8~1級)

橙色 (18~1級)

緑色 (5~1級)

水色 (5~1級)

黄緑色 (10~1級)

青色 (9~6級)

青色 (5~1級)

紺色 (10~7級)

紺色 (6~4級)

紺色 (3~1級)

ベスト (10~1級)

セントラル級



Step 1

赤色 (25~19級)

水になれる・もぐる・浮くなど

【25級】ジャンプ

【24級】顔つけ

【23級】もぐる

【22級】浮く

【21級】イルカ飛び

【20級】ホッピング

【19級】けのび



Step 2

黄色 (18~16級)

板キック6M・息なしクロール8Mなど

【18級】板キック6m

【17級】板なしキック6m

【16級】息なしクロール8m



Step 3

白色 (15~13級)

背泳ぎけのびキック10M・背泳ぎ10M

【15級】背泳ぎけのび

【14級】背泳ぎキック10m

【13級】背泳ぎ10m



Step 4

オレンジ色 (12~10級)

クロール15・25M、背泳ぎ25M

【12級】クロール15m

【11級】背泳ぎ25m

【10級】クロール25m



Step 5

緑色 (9~7級)

平泳ぎ板キック25M・平泳ぎ25Mなど

【9級】平泳ぎのキックができる

【8級】平泳ぎ板キック25m

【7級】平泳ぎ25m



Step 6

紺色 (6~4級)

バタフライ板キック25M・バタフライ15・25M

【6級】バタフライ板キック25m

【5級】バタフライ15m

【4級】バタフライ25m



Step 7

水色 (3~特5)

個人メドレー等の基準タイムに挑戦!

【3級】1種目選択50m完泳

【2級】個人メドレー100m

【1級】個人メドレー200m



体育チャレンジシステム

マット・鉄棒・跳び箱を中心とした練習内容となります。

マット



- 25級 グーバージャンプ
- 24級 壁倒立・腹(10秒)
- 23級 V字バランス
- 22級 ケンケン跳び(5回連続)
- 21級 スキップ
- 20級 うさぎジャンプ(5回)
- 19級 坂おり前転

- 18級 前転
- 17級ブリッジ
- 16級 首支持倒立
- 15級 坂おり後転
- 14級 後転
- 13級 開脚前転

- 12級 開脚後転
- 11級 壁倒立・背
- 10級 側転
- 9級 倒立ブリッジ
- 8級 倒立前転
- 7級 側転2回連続

- 6級 助走〜ホップ〜側転
- 5級 ロンダート
- 4級 ロンダート〜ジャンプ
- 3級 転回跳び(セーフティーマット使用)
- 2級 転回跳び
- 1級 後転跳び

鉄棒



- 25級 ぶら下がり・手(10秒)
- 24級 足裏支持・ぶら下がり(5秒)
- 23級 ぶら下がり・手と足(5秒)
- 22級 腕立て支持(5秒)
- 21級 足抜き
- 20級 足抜き尻上がり
- 19級 跳び上がり支持(5秒)

- 18級 ぶら下がり横移動
- 17級 跳び上がり支持・前回り降り
- 16級 斜め懸垂(5回)
- 15級 逆上がり(坂付き:45度以上)
- 14級 逆上がり(坂付き:45度以下)
- 13級 逆上がり

- 12級 支持スイング
- 11級 後ろ回り(膝曲げ)
- 10級 後ろ回り(膝伸ばし)
- 9級 足掛け上がり
- 8級 前回り
- 7級 逆上がり
〜伸膝後ろ回り〜前回り

- 6級 飛行機跳び
(足裏支持振り跳び)
- 5級 飛行機跳び
- 4級 振り出し足掛け
- 3級 振り出し足掛け上がり
- 2級 ともえ
- 1級 け上がり

跳び箱



- 25級 グージャンプ(3回連続)
- 24級 両足踏み切りジャンプ降り(横1段〜)
- 23級 馬乗り(縦2段〜)
- 22級 支持開脚乗り(横1段〜)
- 21級 その場横跳び越し(横1段〜)
- 20級 両足踏み切りジャンプ
乗り・降り(横1段〜)
- 19級 横跳び越し(横1段〜)

- 18級 開脚跳び乗り(横4段〜)
- 17級 開脚跳び(横4段〜)
- 16級 両足踏み切り乗り(横4段〜)
- 15級 開脚跳び(横6段〜)
- 14級 閉脚跳び(横6段〜)
- 13級 開脚跳び(縦6段〜)

- 12級 台上前転(縦4段〜)
- 11級 台上前転(縦6段〜)
- 10級 開脚跳び(横8段)
- 9級 閉脚跳び(横8段)
- 8級 開脚跳び(縦8段)
- 7級 台上前転(縦8段)

- 6級 その場踏み切り倒立倒れ込み
- 5級 倒立倒れ込み
(4段セーフティーマット)
- 4級 前転跳び(横4段〜)
- 3級 前転跳び(横6段〜)
- 2級 前転跳び(縦6段〜)
- 1級 側転跳び(4段〜)

体操だいすき
「ラルちゃん」



セントラルスポーツのスクール運営につきましてはホームページをご覧ください。

<https://www.central.co.jp/kids/>



水泳だいすき
「センちゃん」