

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース	
体操	
第4回	マット運動「側方倒立回転」「倒立前転」の技術習得
第5回	マット運動「前方倒立回転とび」の技術習得
第6回	マット運動「前方倒立回転とび」の技術向上
第7回	マット運動試技会
第8回	マット運動シンクロマットについて
第9回	マット運動シンクロマット演技の創作
第10回	マット運動シンクロマット演技の創作及び練習
第11回	マット運動シンクロマット演技発表会
第12回	跳び箱運動「開脚とび」「閉脚とび」「台上前転」の技術習得
第13回	跳び箱運動「頭はね跳び」の技術習得
第14回	様々な器具を使った運動
第15回	まとめ