

## バッチテストとは？

バッチテストとは、(社)日本トランポリン協会が行う、子どもの素養作り(エアリアル・トレーニング)のためのシステムです。全国共通で行われています。トランポリンの基本技35種目の中から各級ごとに、10種目の技を連続しておこないます。

各級は以下のようになっています。また、3級以上については、下記の連続種目に加えてボール・トレーニング種目もあります。

大きな目的の一つとして将来のスポーツ活動のために必要な空中感覚を神経系の最も旺盛な発達を示す幼少年期に培っておくものでもあります。



### トランポリン：級別種目一覧表



5 級	4 級	3 級
1. 腰落ち	1. 腰落ち	1. 腰落ち
2. ひざ落ち	2. よつんばい落ち	2. 腹落ち
3. 1/2ひねり腰落ち	3. 腹落ち	3. 立つ
4. 立つ	4. ひざ落ち	4. 閉脚跳び
5. 1/2ひねり跳び	5. 立つ	5. よつんばい落ち
6. 抱え跳び	6. 開脚跳び	6. 腰落ち
7. 腰落ち	7. 腰落ち	7. 1/2ひねり腹落ち
8. 1/2ひねりひざ落ち	8. 1/2ひねりよつんばい落ち	8. 立つ
9. 腰落ち	9. 1/2ひねり腰落ち	9. 開脚跳び
10. 立つ	10. 立つ	10. 1回ひねり跳び

  

2 級	1 級	スペシャル
1. 1/2ひねり腰落ち	1. 1回ひねり腰落ち	1.
2. スイープル・ヒップス	2. スイープル・ヒップス	2.
3. 腹落ち	3. 1/2ひねり立ち	3.
4. 腹落ち	4. 開脚跳び	4.
5. 立つ	5. 1/2ひねり腹落ち	5.
6. 閉脚跳び	6. ターン・テーブル	6.
7. 腹落ち	7. 立つ	7.
8. 腰落ち	8. 抱え跳び	8.
9. ローラー	9. 1回ひねり跳び	9.
10. 立つ	10. 反動閉脚跳び	10.

● 10 種目の技をつなげると完成だよ!

● スペシャルは自分で連続技を考えよう!

(社) 日本トランポリン協会が実施しているバッチテストの内容を元に作成しています。