



江戸川モンキーズ アカデミッククラス昇格基準

2026.4月更新

【スキルチェック】

- ① イスドリ4種類① 連続20回づつ 60秒以内
(左右・前後x左右)
- ② イスドリ4種類② 連続5回づつ 60秒以内
(レッグスルー・ビハインドx左右)
- ③ ハンドリングサーキット (アカデミー用) 60秒以内
- ④ ランニングシュート (大人用ゴール) 10/10本
(左右5本づつ合計が80%以上であること フォーム不良も評価対象)
- ⑤ ゴール下シュート (大人用ゴール) 連続10回 制限時間1分
(リバウンドジャンプすること、トラベリングしない、リズムがあること)
- ⑥ マイカンシュート (子供用ゴール) 連続10回 制限時間1分
- ⑦ バックマイカンシュート (子供用ゴール) 連続10回 制限時間1分
- ⑧ タップ (子供用ゴール) 連続10回 制限時間1分

【フィジカルチェック】

- ⑨ 二重跳び 連続30回以上
- ⑩ 体操基礎 壁倒立10秒、壁ブリッジ往復、前転キャッチ (1バウンド)

【その他の評価基準】

- ・ バスケットボール基礎知識確認
(ポジションについて、ルールについて、目標選手やイメージの有無)
 - ・ 本人の意思、日頃の練習態度および生活面、特に自立ができていること、自分から挨拶をしたり、自分から練習中に声がだせること
 - ・ コーチ承認、親御様のご承諾、親御様の最低限のサポート体制
- ※ 全て合格をしても足りない部分に対して課題を出す場合があります
- ※ テストはコーチが空いている時に何回でも受けられますが (1日1回)、練習が必要と判断した場合はすぐに受けさせない場合があります
- ※ アカデミーから入部した選手はテスト内容をできるようにしておくこと

以上