



江戸川モンキーズ ミドルクラス昇格基準

2026.4月更新

【スキルチェック】

- ① COK5種類 連続10回ずつ 60秒以内
(横・縦 x左右、フロントチェンジ)
- ② ハンドリングサーキット 60秒以内
- ③ ゴール下シュート (ミニゴール) 連続10回 60秒以内
(リバウンドを落とさない、トラベリングしない)
- ④ ランニングシュート (ミニゴール) 8/10本
(左右5本ずつ合計が80%以上であること フォーム不良も評価対象)
- ⑤ ワンドリレッグスルー・ワンドリバックチェンジ 連続10回以上
- ⑥ レッグスルー・バックチェンジ 連続6回以上

【フィジカルチェック】

- ⑦ 二重跳び 15回 30秒以内 (連続でなくても可)
- ⑧ なわとびサーキット 1分以内
- ⑨ 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】

- ・ 本人の意思、日頃の練習態度および生活面
 - ・ 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
 - ・ ルーキークラスからもっとバスケットに力を入れる自覚を持っていること
- ※ 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1日1回受けられますが、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 (忙しい場合は対応不可の場合もあるのでできれば事前にコーチに希望を伝えてください)

以上