

●課題トレーニング リフティング

Cクラス・6種類

- (1)インステップ交互（小さく）20回＜新1年生は14回＞
- (2)インステップ交互（ひざの高さ）20回＜新1年生は14回＞
- (3)逆足インステップ 20回＜新1年生は14回＞
- (4)モモ交互 20回＜新1年生は14回＞
- (5)インサイド交互 20回＜新1年生は14回＞
- (6)アウトサイド利き足のみ 20回＜新1年生は14回＞

Bクラス6種類（Cクラスをクリアした人）

- (1)頭15回＜新1年生は10回＞
- (2)頭乗せ15秒＜新1年生は10秒＞
- (3)アウトサイド交互15回＜新1年生は10回＞
- (4)カカト15回＜新1年生は10回＞
- (5)肩15回＜新1年生は10回＞
- (6)つま先15回＜新1年生は10回＞

Aクラス6種類（Bクラスをクリアした人）

- (1)頭肩交互15回＜新1年生は10回＞
- (2)インステップと頭の交互15回＜新1年生は10回＞
- (3)カカト交互15回＜新1年生は10回＞
- (4)座りインステップ交互15回＜新1年生は10回＞
- (5)頭乗せ（止める）と背中乗せ（止める）交互15回
- (6)5の倍数3mリフティング30回
↑5の倍数だけ高さ3メートルまで蹴る

●確認事項

- ・1日1時間（を継続させること）を目安に取り組んで下さい
- ・練習開始の際にチャレンジしてもらいます（確認します）
- ・安全な場所、人の迷惑にならない場所で練習しましょう
- ・コロナの影響もあるので人と離れた場所でやりましょう

●チャレンジ

- ・リフティングはボールをあつかう技術や達成感を得られるだけでなく、我慢強さも得られます。我慢できない弱い人で終わらないように頑張り！