

# 《西宮シティFC 夏休みチャレンジ目標》

～やがて訪れるであろう大舞台で活躍するための準備です。ぜひ上へ上へとチャレンジしてください～



《リフティング目標編》 全員が15級からスタートしてください。

5・6年生の目標ラインは1級	<b>名人</b>	大車輪ができる
	<b>1級</b>	サーキットポールリフティングをアウトサイドまたはヘッド超えて3往復
	<b>2級</b>	頭→もも→インサイド→アウトサイド→インステップの順番でリフティングを1分以上
	<b>3級</b>	リフティングしながら落とさず30メートル走る
	<b>4級</b>	サーキットポールリフティングを2往復
4年生の目標ラインは6級	<b>5級</b>	リフティングしながらビブスを着たり脱いだりできる
	<b>6級</b>	リフティングしながらミニハードルを3個超えて落とさず30メートル歩く
	<b>7級</b>	ちよんリフを左右交互に30回
3年生の目標ラインは9級	<b>8級</b>	リフティングしながら落とさず30メートル歩く
	<b>9級</b>	リフティングを左右交互に30回
2年生の目標ラインは10級	<b>10級</b>	リフティングを左右交互に10回
1年生の目標ラインは11級	<b>11級</b>	リフティングを10回（やりやすい方の足でOK）
	<b>12級</b>	ワンパン リフティングを左右交互に20回
キッズの目標ラインは13級	<b>13級</b>	ワンパン リフティングを20回（やりやすい方の足でOK）
	<b>14級</b>	ワンパン リフティングを10回（やりやすい方の足でOK）
	<b>15級</b>	ワンパン リフティングを5回（やりやすい方の足でOK）

《ボールタッチ・ドリブル・トラップ目標編》 全員が25級からスタートしてください。

5・6年生の目標ラインは1級	<b>1級</b>	シザース アウト クライフトーン アウトロール ダブルタッチ ヒールリフトで3人抜き
	<b>2級</b>	シザース アウト イン ルーレットで2人抜き
	<b>3級</b>	ダブルクライフ アウト イン アウト インで2人抜き
	<b>4級</b>	頭上を越えるボールをトラップする
	<b>5級</b>	前方ダッシュ対面パスをスムーズに行う
4年生の目標ラインは6級	<b>6級</b>	ルーレットができる
	<b>7級</b>	正面から来るボールを方向を変えてトラップする、またボールを受けてターンする
	<b>8級</b>	懐（ふところ）からシザース ダブルタッチで1人抜き
	<b>9級</b>	正面から来る浮き球ボールを前方ダッシュでトラップする
3年生の目標ラインは11級	<b>10級</b>	懐（ふところ）から緩急と体重移動 アウトサイド横と手押しで1人抜き
	<b>11級</b>	懐（ふところ）から緩急と体重移動 イン縦と手押しで1人抜き
	<b>12級</b>	イン アウト イン アウトで2人抜き
2年生の目標ラインは14級	<b>13級</b>	正面から来るボールを前方ダッシュで足元にトラップする
	<b>14級</b>	ダブルタッチ×2回で2人抜き
1年生の目標ラインは16級	<b>15級</b>	インロールとアウトロールができる
	<b>16級</b>	コーンドリブルを右足だけ、左足だけで行う
	<b>17級</b>	コーンドリブルを後ろ引きだけで行う
	<b>18級</b>	クライフ アウトができる
	<b>19級</b>	コーンドリブルを両足で行う
キッズの目標ラインは21級	<b>20級</b>	クロスステップタッチが6回連続できる
	<b>21級</b>	シザース アウトができる
	<b>22級</b>	インフックの切り返しができる
	<b>23級</b>	正しい形のシザースとステップオーバーをそれぞれ10秒で15回できる
	<b>24級</b>	顔を上げ、手は頭上・肩・腰とさわりながら前後ボールタッチが20回できる。
	<b>25級</b>	前後ボールタッチが20回できる。