

## 【1 年】

## (1) スピードパス

㊦ 壁より2m離れた位置から、両手で壁に向かってパスする。

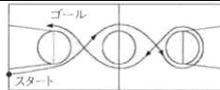
- ㊧ 受け損じたら、すぐボールを取り戻してパスを続ける。  
 ㊨ 30秒間、2回実施して、壁に当たった最高回数で決める。

評価	5	4	3	2	1
男子	～35	34～32	31～27	26～24	23～
女子	～32	31～29	28～23	22～18	17～

## (2) サークルドリブル

- ㊦ 2回実施し、その最高タイムで決める。  
 ㊧ バスケットコートサークル間の往復所要時間。  
 ㊨ ゴールにからだが入ったら時計をとめる。  
 ㊩ 失敗は1回だけで、回数に入れない。

評価	5	4	3	2	1
男子	～12.0	12.1～13.5	13.6～15.5	15.6～17.0	17.1～
女子	～12.5	12.6～14.0	14.1～16.0	16.1～17.5	17.6～



## (3) フリースロー

- ㊦ フリースローラインの1m前から行う。  
 ㊧ 10回実施して入った数を数える。ラインを踏んだり、越えたりしたのは数えない。

評価	5	4	3	2	1
男子	～6	5	4～3	2	1～
女子	～5	4	3～2	1	0

## (4) ショット

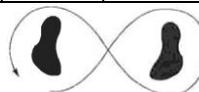
- ㊦ ゴールに近い任意の位置に立ち、「始め」で連続してショットする。  
 ㊧ 30秒間、2回実施し、多い方のショットの成功回数をとる。

評価	5	4	3	2	1
男子	～11	10～9	8～7	6～5	4～
女子	～9	8～7	6～5	4～3	2～

## (5) ボールハンドリング

- ㊦ 両足の間にボールを通し、回す。  
 ㊧ 1往復で1回とする。  
 ㊨ 30秒間、2回実施し、多い方の回数をとる。  
 ㊩ 床にボールが落ちた場合は、回数に入れない。

評価	5	4	3	2	1
男子	～20	19～17	16～12	11～9	8～
女子	～18	17～15	14～10	9～7	6～



## 【2 年】

## (1) スピードパス

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～37	36～34	33～30	29～26	25～
女子	～34	33～30	29～25	24～21	20～

## (2) サークルドリブル

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～11.5	11.6～13.0	13.1～15.0	15.1～16.5	16.6～
女子	～12.0	12.1～13.5	13.6～15.5	15.6～17.0	17.1～

## (3) フリースロー

- ㊦ フリースローラインの50cm前から行う。  
 ㊧ 10回実施して入った数、ラインを踏んだり、越えたりしたのは数えない。

評価	5	4	3	2	1
男子	～7	6～5	4～3	2	1～
女子	～5	4	3	2	1～

## (4) ショット

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～14	13～12	11～8	7～6	5～
女子	～10	9～8	7～6	5～4	3～

## (5) ボールハンドリング

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～22	21～19	18～14	13～11	10～
女子	～20	19～17	16～12	11～9	8～

## 【3 年】

## (1) スピードパス

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～40	39～36	35～32	31～29	28～
女子	～35	34～31	30～27	26～23	22～

## (2) サークルドリブル

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～11.0	11.1～12.5	12.6～14.5	14.6～16.0	16.1～
女子	～12.0	12.1～13.5	13.6～15.5	15.6～17.0	17.1～

## (3) フリースロー

- ㊦ フリースローラインから行う。  
 ㊧ 10回実施して入った数、ラインを踏んだり、越えたりしたのは数えない。

評価	5	4	3	2	1
男子	～7	6～5	4～3	2	1～
女子	～5	4	3	2	1～

## (4) ショット

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～16	15～14	13～10	9～7	6～
女子	～11	10～9	8～7	6～5	4～

## (5) ボールハンドリング

- ㊦ 実施要領は1年に同じ。

評価	5	4	3	2	1
男子	～24	23～21	20～16	15～13	12～
女子	～22	21～19	18～14	13～11	10～