

1. ボールコントロール (リフティング)

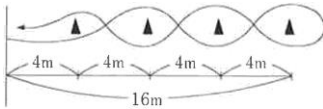
【1～3年】

- ボールを地面に落とさないで、足・もも・胸・頭などを使って空中を連続してボールをつく。
- 下に落ちたらひろって続け、その回数を加算していく。
- 落ちる前に手で触れた場合、その試技は無効とする。
- 1回を30秒として3回実施し、その回数が一番多い方をとる。

評価	5	4	3	2	1
1年	47回以上	46～31	30～24	23～17	16以下
2・3年	49回以上	48～33	32～25	24～19	18以下

2. ドリブル (スラロームドリブル)

【1～3年】

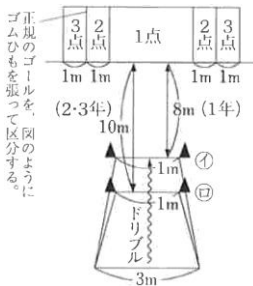


- 3回実施して最高タイムをとる。

評価	5	4	3	2	1
1年	11.9秒以下	12.0～14.4	14.5～17.9	18.0～22.9	23.0以上
2・3年	10.9秒以下	11.0～12.9	13.0～14.9	15.0～18.9	19.0以上

3. ドリブルからシュート

【1～3年】

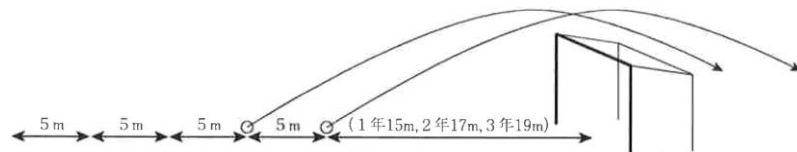


- 定められている区域内でドリブルし、コーンの間からシュートする。
- 1年は①の線に置かれたコーンの間から、2・3年は②の線に置かれたコーンの間からゴールにシュートする。
- 定められた線をこえないようにする。
- 5本シュートをして、その得点を合計する。
- コーンの間隔は1mとする。

評価	5	4	3	2	1
1年	12点以上	11～9	8～6	5～4	3以下
2年	12点以上	11～9	8～6	5～3	2以下
3年	13点以上	12～10	9～7	6～4	3以下

4. キックカ・キックコントロール

- ゴール前からゴールバーを超えるようにボールをキックする。
- バーに当たった場合は、バーより向こう側へボールが落ちたら成功とする。
- 3回行い、1回でも成功すればよい。
- ボールはどこに置いてもよいが、距離はゴールラインと垂直に測るようにする。



評価	5	4	3	2	1
1年	30m以上	30m未満～25m	25m未満～20m	20m未満～15m	15m未満
2年	33m以上	33m未満～28m	28m未満～23m	23m未満～18m	18m未満
3年	36m以上	36m未満～31m	31m未満～26m	26m未満～21m	21m未満