

リフティング チャレンジカード 初級編



ノートレック

名前： _____

Youtubeでリフティングの内容が一部が見れるよ！

レベル	内容	回数	チェック
1	バウンドリフティング・インステップ	10回	
2	バウンドリフティング・インサイド	10回	
3	バウンドリフティング・インサイド	10回	
4	バウンドリフティング・けりあげ (1, 2, 3で自分より高くボールをけろう！)	10回	
5	バウンドリフティング	30回	
6	バウンドリフティング	50回	
7	バウンドリフティング	100回	
8	リフティング・フリータッチ	10回	
9	リフティング・インステップ	15回	
10	リフティング・インサイド	15回	

できるようになったら、友だちや家ぞくの人にチェックしてもらおう！

リフティング チャレンジカード 中級編



ノートレック

名前： _____

Youtubeでリフティングの内容が一部が見れるよ！

レベル	内容	回数	チェック
1	インステップ・左右こうご	10回	
2	インサイド・左右こうご	10回	
3	モモ・左右こうご	10回	
4	アウトサイド・右足れんぞく、左足れんぞく	各5回	
5	連続インステップ (右右・左左で1周)	20周	
6	連続インサイド (右右・左左で1周)	20周	
7	連続インステップ・インサイド (右インステップ・右インサイド・左インステップ・左インサイド)	15周	
8	連続インステップ・インサイド (クロス) (右インステップ・左インサイド・左インステップ・右インサイド)	15周	
9	アウトサイド・左右こうご	20回	
10	リフティング・フリータッチ	50回	

できるようになったら、友だちや家ぞくの人にチェックしてもらおう！

リフティング チャレンジカード 上級編



ノートレック

名前： _____

Youtubeでリフティングの内容が一部が見れるよ！

レベル	内容	回数	チェック
1	アウトサイド・インサイド (右アウトサイド・右インサイド・左アウトサイド・左インサイド)	10回	
2	アウトサイド・インサイド (2) (右アウトサイド・右インサイド・左アウトサイド・左インサイド)	10回	
3	背中でボールキープ・腕立て3回	1回	
4	ボール蹴り上げ・180°ターン	10回	
5	リフティング・フリータッチ	100回	
6	ボール蹴り上げ・地面タッチ	20回	
7	ボール蹴り上げ・首振り	15回	
8	ルーティーン (1) (インステップ左右・インサイド左右・アウトサイド左右)	10回	
9	ルーティーン (2) (インステップ左右・インサイド左右・モモ左右・ヘディング・ ヘディング・モモ左右・インサイド左右・インステップ左右)	3回	
10	ルーティーン (3) (インステップ左右・インサイド左右・アウトサイド左右・モモ左右・ヘディング ヘディング・モモ左右・アウトサイド左右・インサイド左右・インステップ左右)	1回	

できるようになったら、友だちや家ぞくの人にチェックしてもらおう！