

## チャレンジ！ リフティング マスター

自己ベストにチャレンジ！ 目標をたっせいして、認定証をもらおう！

多摩サッカークラブ

	チャレンジ内容	目標	はじめ	あし <small>みぎひだり</small> 右左	もも	あたま	インサイド	かिसう・きより	おわり
10級	ワン・バウンド・リフティング	5回	手でもつ	どちらかの	-	-	-	ワン・バウンドのかिसう	手でうける
9級	ワン・バウンド・リフティング	10回	手でもつ	あしだけでも	-	-	-		
8級	ワン・バウンド・リフティング	20回	手でもつ	OK	-	-	-		
7級	ワン・バウンド・リフティング	30回	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-	ノー・バウンドのかिसう	<small>もくひょう</small> 目標回数+1以上
6級	リフティング	3回	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-		
5級	リフティング	5回	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-		
4級	リフティング	10回	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-		
3級	リフティング	20回	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-		
準2級	リフティング	20回	<small>じめん</small> 地面から	どちらの	-	-	-		
2級	リフティング	30回	<small>じめん</small> 地面から	あしも	-	-	-		
準1級	リフティング	30回	<small>じめん</small> 地面から	つかう	○	○	-		
1級	リフティング	50回	<small>じめん</small> 地面から		○	○	-		
初段	リフティング	100回	<small>じめん</small> 地面から		○	○	○		
2段	歩きリフティング、ピッチ横幅	50m	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-	ノー・バウンドで50m <small>ある</small> 歩く	<small>もくひょう</small> 目標ラインをこえる
3段	歩きリフティング、ピッチ横幅往復	100m	<small>じめん</small> 地面から		-	-	-	ノー・バウンドで100m <small>ある</small> 歩く	
4段	リフティング	500回	<small>じめん</small> 地面から		○	○	○	ノー・バウンドのかिसう	<small>もくひょう</small> 目標回数+1以上
5段	リフティング	1,000回	<small>じめん</small> 地面から		○	○	○		

初段：達人(たつじん)、4段：準名人(じゅんめいじん)、5段：名人(めいじん)

<判定基準についての説明資料>

	もくひょう 目標		判 定 基 準	
10級	5回	(注1)	(注1)	ボールを手で持った状態からダイレクトで蹴って開始。
9級	10回			その後のワンバウンドでの回数をかぞえる。使う足は右だけでも左だけでも良い。
8級	20回			最後は手でボールを受け止める。
7級	30回	(注2)	(注2)	ボールを地面においた状態から足で上に蹴り上げて開始。
6級	3回			その後のダイレクトでの回数をかぞえる。使う足は右だけでも左だけでも良い。
5級	5回			目標回数+1以上を達成すれば合格。7級合格者が6級以上に挑戦できる。
4級	10回	(注3)	(注3)	ボールを地面においた状態から足で上に蹴り上げて開始。
3級	20回			その後のダイレクトでの回数をかぞえる。両足どちらも使う。非利き足の使用は1回でも良い。
準2級	20回			目標回数+1以上を達成すれば合格。
2級	30回	(注4)	(注4)	ボールを地面においた状態から足で上に蹴り上げて開始。
準1級	30回			その後のダイレクトでの回数をかぞえる。両足どちらも使い、腿、頭も1回以上使う。
1級	50回			目標回数+1以上を達成すれば合格。
初段	100回	(注5)	(注5)	ボールを地面においた状態から足で上に蹴り上げて開始。
2段	50m	(注6)		その後のダイレクトでの回数をかぞえる。両足どちらも使い、腿、頭、インサイドも1回以上使う。
3段	100m			目標回数+1以上を達成すれば合格。2段、3段を通過しなければ4段に昇段できない。
4段	500回	(注5)	(注6)	ボールを地面においた状態から足で上に蹴り上げて開始。初段から3段、4段に直接昇段はできない。
5段	1,000回			ボールを一度も地面に落とさずに規定距離を歩けば合格。

\* 初段には達人、4段には準名人、5段には名人の称号を贈ります。