ARTESS　チャレンジゲーム　リフティング　参照…『JFAチャレンジゲーム　めざせファンタジスタ！』

なまえ

＊たくさん練習してマスターしよう

『リフティング』

タイトル	成功の確認
①インステップ片足　15回ずつ　左右 片足で15回連続でクリア　ひざの高さ以上に上げることもポイント 難易度★☆☆☆☆	①
②インステップ両足交互　20回 インステップ左右交互に20回連続でクリア 難易度★☆☆☆☆	②
③もも左右交互　20回 もも左右交互に20回連続でクリア 難易度★☆☆☆☆	③
④インサイド片足　15回ずつ　左右 片足で15回連続でクリア　ひざの高さ以上に上げることもポイント 難易度★☆☆☆☆	④
⑤インサイド左右交互　20回 インサイド左右交互に20回連続でクリア 難易度★★☆☆☆	⑤
⑥アウトサイド片足　15回ずつ　左右 片足で15回連続でクリア　ひざの高さ以上に上げることもポイント 難易度★★☆☆☆	⑥
⑦ヘディング　20回 ヘディングで20回連続でクリア 難易度★★☆☆☆	⑦
⑧片足インステップ足付けなし　15回ずつ　左右 1回ごとに地面に足をつけずに浮かせたまま連続で行う 難易度★★☆☆☆	⑧
⑨アウトサイド左右交互　10回 アウトサイド左右交互に10回連続でクリア 難易度★★★☆☆	⑨

『リフティング』

タイトル	成功の確認
⑩両肩左右交互　10回 肩で左右交互に10回連続でクリア 難易度★★★☆☆	⑩
⑪つま先左右交互　10回 つま先で左右交互に10回連続でクリア 難易度★★★☆☆	⑪
⑫ショートバウンドリフティング20回 毎回ボールを地面に弾ませ、ショートバウンドで20回連続 難易度★★★☆☆	⑫
⑬ヒール片足　10回ずつ　左右 片足のヒール（かかと）で10回連続でクリア 難易度★★★★☆	⑬
⑭ステイ(インステップ・インサイド・アウトサイド)　各2回　左右 それぞれの部位でステイさせ、リフティングに続ける。各2回でクリア 難易度★★★★☆	⑭
⑮クロス→インステップ　三回　左右 足をクロスさせて立ち足の後ろからボールを触り、インステップにつなげる　3回成功 難易度★★★★☆	⑮
⑯シザース外回し・内回し　各2回　左右 リフティングの途中で足を外回し・内回し、リフティングに続ける　2回成功でクリア 難易度★★★★☆	⑯
⑰キャッチ(インステップ・インサイド・アウトサイド)　各2回　左右 **⑱キャッチ(あたま・ももと胸の間・もも裏)　1回** **⑲キャッチ(胸・背・肩と顔の間)　1回** キャッチとはボールが弾まないように受け止めること それぞれの部位でキャッチし、リフティングに続ける。 難易度★★★★★	⑰ ⑱ ⑲