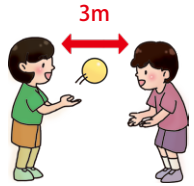
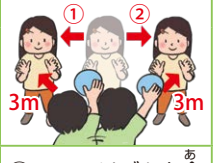
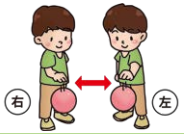
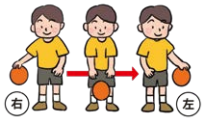
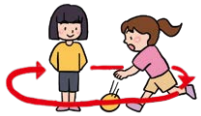
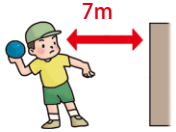
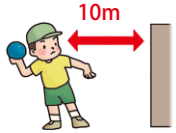
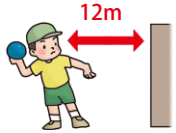
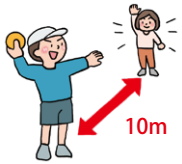
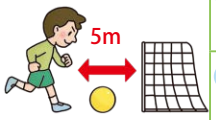
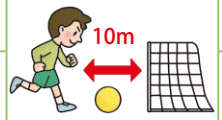
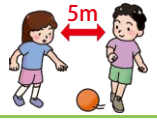
EPSS ボール運動 チャレンジカード（中級編）

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

年　組　名前（　　）

運動動作	レベル1		チェック	レベル2		チェック	レベル3		チェック	レベル4		チェック	レベル5		チェック
とる	①ボールをなげ上げて自分でキャッチ	ステージ1 むねの前でキャッチ		②ボールをあげている間に1回転してキャッチ	ステージ1 むねの前でキャッチ		③2人ペアでボールをパスキャッチ（3m） 	ステージ1 下投げ		④2人ペアでボールをパスキャッチ（3m）（正面ではなく、左右に投げて） 	ステージ1 1回だけ		⑤4人グループでボールを落とさずパスキャッチ（ボール2つ）	ステージ1 下投げ3周	
		ステージ2 おでこの上でキャッチ			ステージ2 おでこの上でキャッチ			ステージ2 上投げ			ステージ2 連続3回			ステージ2 上投げ3周	
		ステージ3 ヘディングしてからキャッチ									ステージ3 連続5回			ステージ3 上投げ5周	
つく	⑥ボールを片手でつく（得意な方の手だけ）	ステージ1 10回		⑦ボールを片手でつく（どっちの手でも成功） 	ステージ1 10回		⑧ボールを左右の手で交互にクロスさせるようにつく 	ステージ1 10回		⑨ペアでリズムを合わせてボールをつく	ステージ1 5回		⑩ボールをついてペアの子の周りをまわる 	ステージ1 5周	
		ステージ2 15回			ステージ2 15回			ステージ2 15回			ステージ2 10回			ステージ2 10周	
		ステージ3 20回			ステージ3 20回			ステージ3 20回			ステージ3 15回			ステージ3 15周	
なげる	⑪7m先のかべにボールを当てる 	ステージ1 1回		⑫10m先のかべにボールを当てる 	ステージ1 1回		⑬12m先のかべにボールを当てる 	ステージ1 1回		⑭10m先の友達にボールを投げる 	ステージ1 10m		⑮10m先の友達にボールを投げるペアで一緒に投げて2人とも成功	ステージ1 10m	
		ステージ2 連続2回			ステージ2 連続2回			ステージ2 連続2回			ステージ2 12m			ステージ2 12m	
		ステージ3 連続3回			ステージ3 連続3回			ステージ3 連続3回			ステージ3 15m			ステージ3 15m	
ける	⑯5mの位置からボールをけってゴールイン 	ステージ1 1回		⑰10mの位置からボールをけってゴールイン 	ステージ1 1回		⑱10mの位置からペアの子にパスをする。	ステージ1 1回		⑲2人ペアでパス連続10回成功 	ステージ1 5mかんかくで		⑳2人ペアでドリブルしながらパス連続成功	ステージ1 5回連続	
		ステージ2 2回連続			ステージ2 2回連続			ステージ2 連続2回			ステージ2 10mかんかくで			ステージ2 10回連続	
		ステージ3 3回連続			ステージ3 3回連続			ステージ3 連続3回							

キョリの決め方　3メートルは、歩いて6歩。5メートルは、歩いて10歩。7メートルは、歩いて14歩。10メートルは、歩いて20歩。15メートルは、歩いて30歩。

☑ ボール運動 練習チェック

練習した日	7/15（記入例）	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標ねらい	②　③													
練習した日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
目標ねらい														