

ステップ	わくわくステップアップメニュー		合格印
21	アンパンマン	①たたきつけリフティング利き足5回 ②セルジオリフティング3回 ③アクションキャッチリフティング	
22	カレーパンマン	①ミニボールリフティング50回 ②両足インステップ→インサイド→アウトサイド10セット ③ヒールリフト頭越え	
23	ジャムおじさん	①リフティングから右ストップ・左ストップ・ネックキャッチ ②リフティング10回→足裏リフティング×2セット ③リフティングから空中エラシコ	
24	ばたこさん	①ももリフティング30回 ②リフティングから大車輪 ③リフティング足し算	
25	おむすびまん	①サイドあげ→まわし→リフティング10回 ②インサイドリフティングストップ→アウトサイドボールストップ→ヒールストップ ③5秒以内リフティングタッチ連続10問	
26	バイキンマン	①胸からボールストップ→肩からボールストップ→ヘディングからボールストップ ②テニスボールリフティング30回 ③野球ノックリフティング10問	
27	どきんちゃん	①リフティング→右肩→リフティング→ヘッド→リフティング→左肩→リフティング→ネックキャッチ(すべてワンタッチ) ②ジャンプしながらリフティング3往復 ③ジャンプしながらリフティング3往復 レベル2	
28	かばお君	①リフティング→足裏たたきつけ→まわし ②全部リフティング2周 ③たたきつけリフティングまわし3種類	
29	食パンマン	①リフティング120秒120回 ②アウトサイドのみ交互20回 ③リフティングから体まわし	
30	チーズ	①宇佐美まわし ②ハイボールストップ (ダブル) ③左セルジオ5回→左たたきつけ5回	

なまえ
