

| ステップ | わくわくステップアップメニュー | | | | | | 合格印 |
|----------|----------------------------|---------------------------|-----------------------|------------------|--------------------|--------------|--------------|
| 1 イタリア | ①たてタッチ10回 | ②よこタッチ10回 | ③かいてんタッチ右まわり左まわり各1周 | ④ジャグリング10回 | ⑤足はさみジャンプキャッチ | | |
| 2 ブラジル | ①その場でシザース連続10回 | ②リフティング2回 | ③足裏ジャグリング10回 | | | | |
| 3 アルゼンチン | ①ワンバウンドリフティング両足15回(右8回左7回) | ③右足10回 | ④左足10回 | ⑤リフティング3回 | | | |
| 4 フランス | ①頭キャッチ | ②頭肩キャッチ | ③頭肩お尻キャッチ | ④頭肩お尻地面キャッチ | | | |
| 5 ドイツ | ②地面キャッチ | ②地面お尻キャッチ | ③地面お尻肩キャッチ | ④地面お尻肩頭キャッチ | | | |
| 6 オランダ | ①リフティング両足6回(利き足逆2回) | ②ワンバウンドリフティング利き足15回・左足15回 | ③8の字ドリブル利き足5周 | | | | |
| 7 イングランド | ①リフティング両足10回(利き足逆3回) | ②リフティング右足5回 | ③リフティング左足5回 | ④8の時ドリブル逆足5周 | ⑤ピエロ5秒(10秒の時は補助あり) | ⑥イチローキャッチ | |
| 8 スペイン | ①リフティング両足15回(利き足逆6回) | ②8の字ドリブルアウトサイド10周 | ③足の裏片足左右に10回(右5回・左5回) | | | | |
| 9 チェコ | ①リフティング両足30回(利き足逆10回) | ②利き足15回 | ③利き足逆10回 | ④軸足の後ろ通し連続10回 | ⑤8の字ドリブル両足30秒6周 | | |
| 10 ウクライナ | ①リフティング50回(利き足逆20回) | ②リフティング利き足30回 | ③利き足逆20回 | ④8の字ドリブル右足30秒で6周 | ⑤8の字ドリブル左足30秒で6周 | ⑥右足ボールストップ5秒 | ⑦左足ボールストップ5秒 |

わからない時はインスタの「@wakuwaku_stepup」で動画をチェックしよう！ できたらメールで動画を送ってね！

ルール

課題をクリアしていく、ステップ10で賞品ゲット

チャレンジは1日3回！クリアしても3回は持ち越し！

目的

自分自身が成長する為のもの
自分で決めて取り組むから成長する
あきらめない・努力する事を学ぶ

効果

器用さ・技術向上
集中力向上
やる気アップ
自信が身に付く

大切な事

- ・チャレンジする経験、失敗する経験、緊張感のある中で合格する経験が自分を強くする！
- ・あくまで自分が成長するために行うもの！
- ・すぐにできる課題もあれば、時間がかかる課題もある！クリアできなくても頑張ったことは必ず成長しているよ！



保護者様へ

自ら取り組む前向きなやる気を育むプログラムとなっております。
結果より頑張っている事を褒めてあげて下さい！怒ってやらせたり、できない事を責めてしまうと成長の妨げとなってしまいますのでご注意下さい。進んで取り組める様なサポート・お声掛けをお願い致します。