

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 ぱたこさん	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

---