

おうちでできるバレーボール検定(自主トレーニング期間用)～レベルⅡ◆高学年版～

レベルⅡ (高学年版)	集中力編				トレーニング編			縄跳び編					ボール編						で級が全部 できた日	おうちの人の サイン	
	片足立ち	(目を片足につけて)	指傘のせ右手	指傘のせ左手	トレパブリニカグ	片足スクワット右	片足スクワット左	前跳び	1分間に 前跳び	後ろとび	二重跳び	三重跳び	座ってアンダーパス	座って片手パス	座って片手パス &じゃんけん	オーバ― (立つ・寝る・立つ)	(3つお手玉 お手玉サイズ)	(3つお手玉 ボールサイズ)			
10級	10秒	10秒	人差し指 5秒				30回		30回				10回								
9級	20秒	20秒	中指 5秒	人差し指 5秒			50回		50回					10回							
8級	30秒	30秒	薬指 5秒	中指 5秒			70回		70回				20回								
7級			小指 5秒	薬指 5秒		1回	1回	100回	100回	100回	10回			20回							
6級			親指 5秒	小指 5秒		2回	2回		120回		20回		30回								
5級			人差し指 10秒	親指 5秒	1日1回	3回	3回		140回		30回			30回							
4級			中指 10秒	人差し指 10秒	1日1回				150回		40回		40回			1往復					
3級			薬指 10秒	中指 10秒	1日2回				160回		50回			40回							
2級			小指 10秒	薬指 10秒	1日2回				170回		70回		50回			3往復	3回				
1級			親指 10秒	小指 10秒	1日3回				180回		100回			50回	3回			3回			
名人				親指 10秒	1日3回				190回		150回	1回	1分	1分	5回	5往復	5回				
達人					暗記して				200回		200回	3回	2分	2分	3回 勝つまで			5回			
小学生プロ					暗記して 笑顔で				250回		300回	5回	3分	3分	3回連続 勝つまで		10回	10回			
【取り組んだ感想】										【おうちの人からのコメント】											