

NO	項目	内容	注意点	レベル	ビギナー		アドバンス		パフォーマンス				ジュニア		
					(準備年数)		3	4	5	6	7	8	9	10	
					1 6-7歳	2 7-8歳	8-9歳	9-10歳	10-11歳	11-12歳	12-13歳	13-14歳	14-15歳	15-16歳	
1	腕回し 手の甲から手の平へ持ち替え →左手も同様に	体側にて前回し、後ろ回し 肘を伸ばし動きを止めずに持ち替える	指先は真っ直ぐ後方を指す	★		開始	習得	完璧							
2	手の周りでボール回し（小指側） →左手も同様に	外側（小指側に回す）1回転→2回転	2回転の時はボールを高く上げる	★		開始	習得	完璧							
3	手の周りでボール回し（親指側） →左手も同様に	内側（親指側に回す）1回転→2回転から8の字回転へ繋げる	動きの終りは前にアクセント 骨盤を高く保ちながら	★		開始	習得	完璧							
4	肩返し →左手も同様に	腕の付け根から肩を「前にひねって元の位置に戻す」 ひねり戻す→ひねったまま手の周りでボールを回す	腕は床に並行 長い腕のまま行う	★		開始	習得	完璧							
5	腕の大きな回転 →左手も同様に	体を大きく使い腕の大きな回転 外回り→内回り（交互に）	ボールは床と並行を保つ	★		開始	習得	完璧							
6	腕の大きな回転（垂直） →左手も同様に	8の字操作から後ろへ大きく回旋→大きな回旋から8の字		★		開始	習得	完璧							
7	手の平で転がし	手首を少し曲げてボールの進む道を作る	脇の下を伸ばして行う ボールを投げたり叩かない	★		開始	習得	完璧							
8	視野外での小さな投げ →左手も同様に	右手で背面から投げ、左手でキャッチ	伸ばした腕で行う	★		開始	習得	完璧							
9	長い転がし →左手も同様に	上半身を後ろへ引かず、肩を前後にずらして長い転がしを行う	手首を曲げず指を伸ばして行う	★		開始	習得	完璧							
10	肩を動かす転がし →左手も同様に	肩から腕を動かして胸で一瞬保持するようにして転がす		★★											
11	手の甲で転がし →左手も同様に	手の甲から背面へ真っ直ぐ転がす	前に真っ直ぐ下ろしながら転がす	★★											
12	*9と11を繋げて転がす →左手も同様に			★★											
13	背面転がし	右から左、左から右へ連続して転がす		★★											
14	背面から正面転がし	右手から背面を通しながら体を半回転させ右手を転がす	胸の上で弾まない	★★											
15	ボール回し（縦）	ボールを挟みこくるを回す 上から下へ→下から上へ→蛇動しながら上下に動く	胸から離す	★		開始	習得	完璧							
16	ボール回し（横）	長い腕で左右に動かす		★		開始	習得	完璧							
17	ボール回し（背面）	回しながら右背面から左背面へ移行	胸を張る	★		開始	習得	完璧							
18	指から肘転がし	指先から肘に向かって転がす 右手から右ひじを通り胸から左手を転がす	肘は曲げるが体の速くで転がす	★		開始	習得	完璧							
19	手の平から甲へと転がし	手の平で短い転がしをしながら背面を通り体も回転させる	長い腕で行う	★★											
20	うつ伏せ転がし （手の甲→つま先→手の甲）	手の甲から足の先まで転がす 踵から手の甲へ転がす		★		開始	習得	完璧							
21	うつ伏せ転がし	ボールを足首で挟み、膝を曲げながら背中を転がす		★★											
22	ボール突き	右手から左手へリズム良く 体の高さを変えながら 背中側を通しながら右から左、左から右へ突く	体も自然に動きを伴う	★		開始	習得	完璧							
23	足の裏での突き	床へ突いたボールを足の裏で突き上げる（回転を伴う）	足の裏は天井を向く	★★											
24	パウンドからの足裏突き	パウンドしたボールを足裏で突き上げる（回転を伴う）	突きの高さをコントロール	★★											
25	両足挟みから膝裏投げ	パウンドしたボールを右足で挟み、左足に持ち替え、足で投げる		★★											
26	背中転がし→肘→足挟みからの投げ	背中転がしから肘、肘から足へ持ち替え、足で投げる		★★											
27	高い投げ →左手も同様に	腕を伸ばし連続で投げ受け		★		開始	習得	完璧							
28	高い投げから後方回転	高い投げを後方回転しながら受ける（連続にて回転）	指先に入りながら回転	★★★											
29	後方回転からの投げ	*28のキャッチしながら足下にてすぐに投げる		★★★											
30	胸と地面での投げ受け	膝立ちにて高く投げ、床と胸でボールを挟むように受ける		★★★											
31	*29～30の組み合わせ			★★★											
32	背面受け	高く投げたボールを伸ばした腕と首の後ろで受ける →背面転がし →背面からの投げ →手の甲からの投げ*一連の流れを行う →半回転しながら投げ*一連の流れを行う		★★											
33	回転投げ（背面受け）	半回転しながら投げる→背面で回転しながら受ける		★★											
34	受ける時に背面転がし	手の甲から真っ直ぐ前から背面転がし	難しい場合は、小さな投げから順に 大きな投げにつなげていく ボールは体の前方 少し速く	★★											
35	前転受け	前転をしながら体の後ろで手を組み腕と床と体の間で受ける		★★★											
36	足での持ち替え	肩で支持しながらの回転中に膝裏で挟んだボールの持ち替え	球体を利用して持ち替える	★		開始	習得	完璧							
37	足蹴り投げ	前方回転しながら右足首のあたりで蹴り上げる →腕で突き返して 逆手で受け取る	腕も足も伸ばして行う	★★★											
38	肩返し（ボール2個）	ボールを両手に1個ずつ持ち、腕の外旋・内旋を伴う	床と平行になるように	★		開始	習得	完璧							
39	ボール突き（ボール2個）	手と足で1個ずつボールを挟み、同時に床で突き挟むを繰り返す *仰向けとうつ伏せ	体を速くに引っ張りながら	★★											
40	ボール回し（ボール2個）	手の周りでクルクル回しながら、足首で挟んだボールをひねる	体を速くに引っ張りながら	★		開始	習得	完璧							