

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	2	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	小円 (水平面)	水平面→逆回転→左右互い違い→逆回転	クラブのアクセント クラブの胴の部分が腕に近づくように	★		開始	習得	完璧						
2	小さな投げ	左右交互に1回転ずつ→2回転ずつ	手首を曲げないように スピードを上げて行う	★		開始	習得	完璧						
3	小円 (垂直面)	垂直面前後内回し→垂直面前後外回し→ 交互に右手は前から左手は後ろから内回し→その逆 (外回し)	アクセントは横に	★		開始	習得	完璧						
4	小円	体の前に腕を伸ばし内回し外回しを交互2本同時→ 外回し左右ずらして小円→内回しを左右ずらして小円	両手の間を開けすぎない 肘を伸ばして行う	★		開始	習得	完璧						
5	小さな投げ (逆回転)	右手のみ1回転ずつ→左手のみ→左右交互→両手同時→ 右が1回転左が2回転左右の回転は逆 (1回転の後に小円) 右が1回転左が2回転左右の回転は同じ (1回転の後に小円)	腕の高さを変えない	★		開始	習得	完璧						
6	手の平の上での回転	手の平の上で水平面にて回転→左手の回旋から回転し風車に繋げる	親指を出さない	★		開始	習得	完璧						
7	小さな投げ	2本同時投げ 1回転→2回転→繰り返し 体を半回転させながら受ける→2回転で体を半回転させながら受ける	クラブを揃える 肘を伸ばす 受けながら腕を下げる	★★										
8	逆回転の2本投げ	右手逆回転で1回転 左手普通回転で2回転→背面にて受ける 背面で受けた手の位置から背面投げ 右手1回転左手1回転	クラブの投げる面を揃える 背面投げは右手の投げが高すぎない	★★										
9	体の向きを変えて背面投げ	8番の投げから続けて、体の向きを変えて回転しながら右手を投げる	クラブの動きを止めないように	★★										
10	足下からの投げ	腿の下から後方へ投げる 右→左→左右交互	投げていない方の手は小円	★		開始	習得	完璧						
11	非対称の投げ	水平1回転 垂直に2回転 クラブを内側にし水平面軸で投げ床に落とし感覚をつかむ 出来るようになったら交互に行う	手の平は下向き 反対側のクラブは内側へ押すように 一直線上に乗るように投げる	★		開始	習得	完璧						
12	水平面の投げ	水平面の投げ→受けながら外側に小円→肘から内側に回す 右手は水平面に1回転投げて肘からの回し 左手は垂直面に2回転	投げる位置は一直線上	★★										
13	両手水平面投げ	水平面の投げ1回転を左右入れ替えて受ける	2本とも水平面を保つ	★		開始	習得	完璧						
14	3回転での風車	水平面にて3回転での風車 上上下下と3回ずつ回す 右手からスタートする場合 右手が上上下下 左手が上下下 左手からスタートする場合 左手が上下下 右手が上上下下	回転が止まらないように	★★										
15	風車の連続	風車をしながら体の向きとクラブの面を変える 横向き (水平面) →正面下側 (垂直) →正面前側 (水平) →正面下側 →横向き (縦軸) →後向き上 (頭上) →横向き (縦軸)	手首を離さないように 連続で風車のスピードを落とさない	★		開始	習得	完璧						
16	足下での風車	片足をルルベにして膝の後ろ側で風車を1回	膝の後ろに深く入れる	★★										
17	背中側とお腹側で風車	右の腰骨あたりで3回風車をし背面から右手のクラブを投げる	手首が離れないように	★★										
18	前屈して背中側にて風車	前屈して腰の後ろあたりで水平面の風車→回転しながら風車を行う	背中側で1回風車が見えるように	★★										
19	互い違いに持って2本同時投げ	クラブの頭が両外側になるようにして真ん中を持ち投げる 外側のクラブは1.5回転 内側のクラブは1回転させ胸の前で受ける 内側を右手で取り、外側を前屈して足下から受ける→体を半回転させる	クラブを持つ位置を工夫する	★★										
20	2本同時投げ (手がクロス)	2本のクラブを両手を平行に2回転させ→手をクロスして受ける	クラブを下に押しつけて回転スピードを上げる 2本同じ回転になるように	★★										
21	20番の左右の回転数が違う	2本のクラブを両手を平行に右手は1回転左手は2回転させ →手をクロスして受ける 交互連続で		★★										
22	21番の投げから足下投げ	2本のクラブを両手を平行に右手は1回転左手は2回転させ →手をクロスして受ける→腿下から背面に向かって投げる	先に取った方の手は上に上げる クラブを押しつけて速い回転で投げる	★★										
23	回転数の違う投げ	右手は1回転 左手は2回転させ足下から受ける→交互に		★★★										
24	2本投げ	右手は脇の下から投げ左手は前側に投げる	肘を曲げてクラブを脇の下から投げる 投げたクラブが一直線上に並ぶように	★★★★										
25	24番から片手後方回転取り	右手は脇の下から投げ左手は前側に投げ 右手で2本取りながら後方回転	クラブを同じ位置に投げる	★★★★										
26	風車からの投げ	風車を体の前で1回払い 風車の流れから右手のクラブを投げ背面受け	投げた瞬間に持っているクラブを反対の手に持	★★★★										
27	大きな投げ	両足を揃えてブリエからルルベしながら大きな投げ	高い位置でクラブを取る ゆっくり引いて鋭いで投げる	★		開始	習得	完璧						
28	大きな投げと小さな投げ	右手で大きく投げ左手で小さく投げ足の下から右手で受ける		★★★★										
29	大きな投げと小さな投げ	右手で大きく投げ左手で小さく背面から投げから左手で受ける		★★★★										
30	滝上の投げ	クラブを次々に空中にある間に投げる (3回連続)	腕を伸ばして投げる	★		開始	習得	完璧						
31	2本投げ	クラブの下に引くだけで揃えて投げる	肘からクラブの先を一直線上にする	★		開始	習得	完璧						