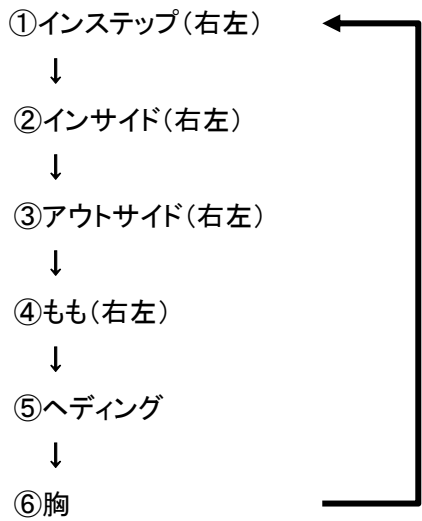


# スキルテスト

## 1、ボールリフティング<テンポトリフティング>



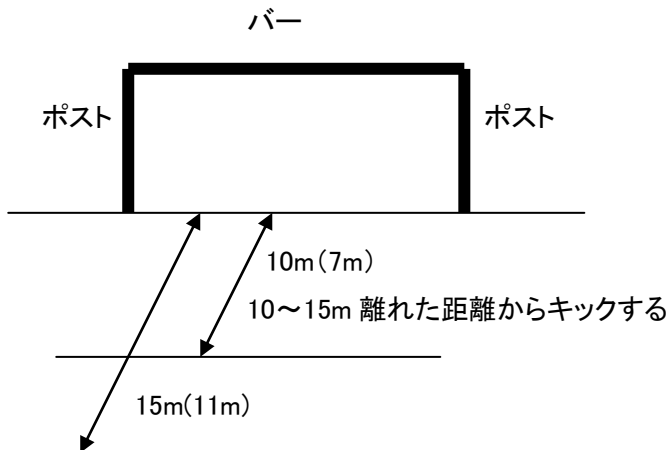
回数	ポイント
0～9	1
10～14	2
15～19	3
20～24	4
25～29	5
30～34	6
35～39	7
40～44	8
45～49	9
50以上	10

※ 3分間ボールリフティングを行い、その最高連続回数でポイント算出する。

※ 3分間以内であれば、何度でもトライできる。

## 2、バー、ポスト当てシュート

- ・ ゴールのバー(浮き球)と(ゴロ)にそれぞれ 3本と2本キックする。ポイントは当れば 2点。
- ・ 小学 5 年、6 年生は少年用ゴールのバー(2m の高さ)。
- ・ 中学 1 年 2 年生は正規のゴールバー(2.44m 高さ)。
- ・ キックの距離は、10～15mの間で好きなところで良い。(小学生は 7～11m)



●ポイント表
バーに当れば→2点 (3本キック)
ポストに当れば→2点 (2本キック)
5本の合計ポイント

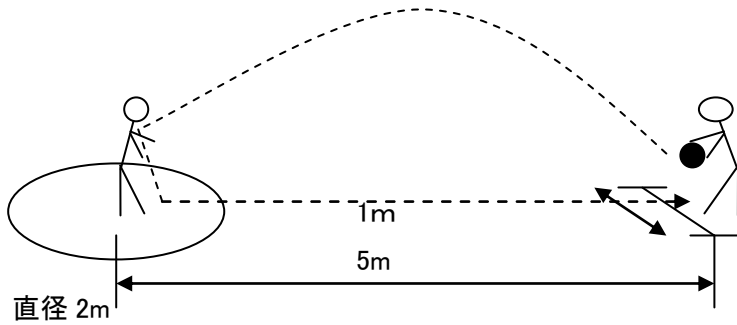
### 3、ボールコントロール

・サーバーから投げられたボールを正確にコントロールする。ポイント表に従いそのポイントを算出。

1) サーバーは、5m離れたところから、山なりのボールを試技者の胸をねらって投げる(5回/人)。

2) 試技者は投げられたボールを一度胸で受け、ウェッジコントロールし、サーバーにパスを返す。

※(試技者は3タッチ(胸+足+足)、)



#### ●ポイント表

円の中でコントロールが成功したら、1ポイント。

サーバーに正確に(1m以内)にパスできたら更に1ポイント。

5回の試技の合計ポイント

### 4、コーディネーション

・下記要領でドリブルを行う。

1) 試技者は①のバーの手前にボールを置いて立つ。

2) 合図でボールをバーのしたを通し、自分はバーをジャンプして②のコーンへ向かう。

3) ②③のコーンを図の様にドリブルで回る。

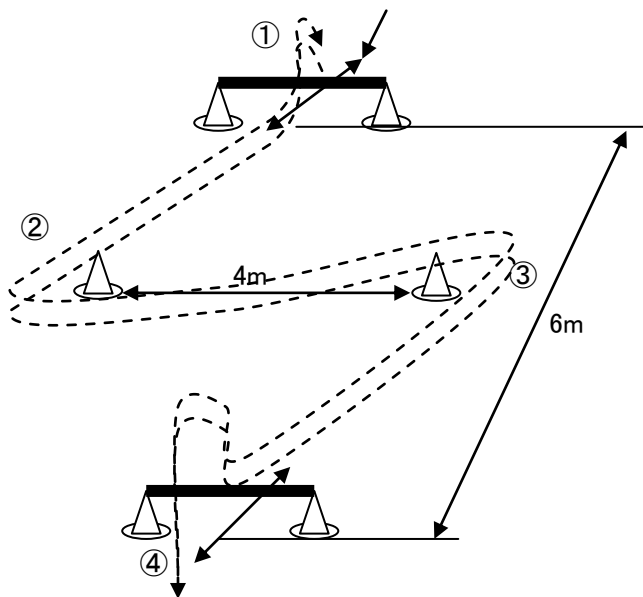
4) ④のバーの手前に来たら2)と同じ要領でジャンプする。

5) すばやくターンして2)と同じ要領で④をジャンプし③へ向かう。

6) ②を回り、①の手前に来たら2)と同じ要領で①をジャンプし、すばやくボールを止める。

※ 試技者がボールに触れた時から、ボールを止めるまでの時間を測定する。

※ 小学5・6年生は、ミニハードル or ミニコーンを使用(高さ約40cm)。



#### ●ポイント表

タイム ポイント

～12.0 未満 10

12.0～12.5 秒 9

12.5～13.0 8

13.0～13.5 7

13.5～14.0 6

14.0～14.5 5

14.5～15.0 4

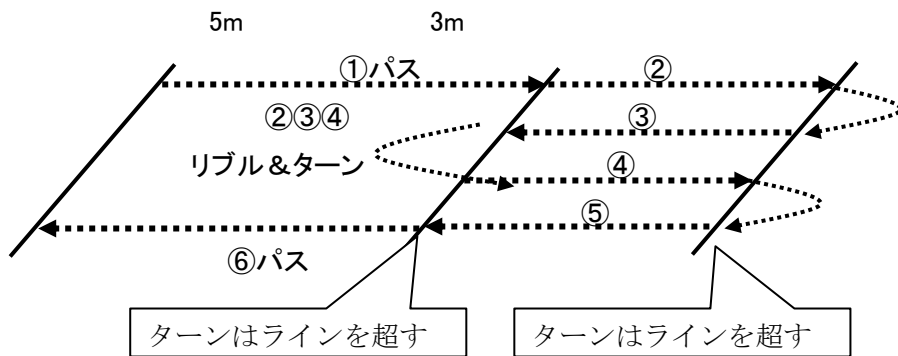
15.0～16.0 3

16.0～17.0 2

17.0～ 1

## 5、ターン

- ・ 下図の要領で、パス・ターン・ドリブルを繰り返し、そのタイムを競う
  - ・ 試技者が最初にパスを受けた時から、サーバーにボールが戻るまでの時間を測定する。
- 1) 試技者はAライン上に立ち、Sライン上にいるサーバーからパスを受け取る。
  - 2) 試技者は、A—B間(3m)をドリブル&ターンを繰り返す。
  - 3) 2度目にBラインでターンした後に、サーバーにパスをする。



●ポイント表	
タイム	ポイント
～5.5 未満	10
5.5～6.0 秒	9
6.0～6.5	8
6.5～7.0	7
7.0～7.5	6
7.5～8.0	5
8.0～9.0	4
9.0～10.0	3
10.0～11.0	2
11.0～	1