

ボールフィーリング

01

難易度 ☆☆☆☆☆

リフトアップ①

足裏→同じ足のインステップ 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のインステップに乗せて上げる。
そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足裏で引く

03



インステップに乗せる

04



ジャグリングに続ける

ボールフィーリング

02

難易度 ☆☆☆☆☆

リフトアップ②

足裏→同じ足のインサイド 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のインサイドに乗せて上げる。
そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足裏で引く

03



インサイドに乗せる

04



ジャグリングに続ける

03

難易度 ★☆☆☆☆

リフトアップ③

足裏→同じ足のアウトサイド 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のアウトサイドに乗せて上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足裏で引く

03



アウトサイドに乗せる

04



ジャグリングに続ける

04

難易度 ★☆☆☆☆

リフトアップ④

両足ではさむ→ジャンプ前方

ボールを両足ではさみ、ジャンプして前方に上げる。ジャグリングに続ける。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



両足でボールをはさむ

02



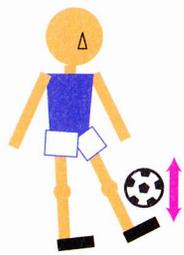
ジャンプ!

03



前方にボールを上げる

04



ジャグリングに続ける

ボールフィーリング

05

難易度★★☆☆☆

リフトアップ⑤

足裏→逆の足のインステップ 左右

ボールを足裏で引いて、反対の足のインステップに乗せて上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足裏で引く

03



反対の足のインステップに当てる

04



ジャグリングに続ける

ボールフィーリング

06

難易度★★☆☆☆

リフトアップ⑥

両足のインサイドではじき上げ

ボールを両足の間に置き、両足のインサイドではさむようにして、ボールをはじき上げる。そのままジャグリングに続ける。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



ボールを両足の間に置く

02



両足のインサイドではさみ

03



はじき上げる

04



ジャグリングに続ける

07

難易度 ★★☆☆☆

リフトアップ⑦

両足ではさんで片足を上げ、
身体をひねる 左右

両足でボールをはさみ、片足を上げてボールを立ち足に沿わせて上げる。上ったボールを身体を反転させて、足（どちらでもよい）で拾い、ジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



02



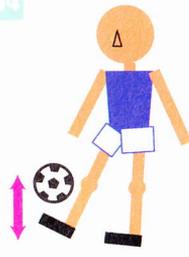
足に沿わせて上げる

03



身体を反転させて
上ったボールを拾う

04



ジャグリングに続ける

08

難易度 ★★☆☆☆

リフトアップ⑧

足裏 → 同じ足インステップ
→ ひざでたたきつけ 左右

ボールを足裏で引いて、同じ足のインステップに乗せて上げ、さらにそれを同じ側のひざで地面にたたきつけ、上ったボールをそのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足裏で引く

03



インステップに乗せる

04



上ったボールをひざで地面
にたたきつけてはすませる

05



ジャグリングに続ける

成功の秘訣
インステップでボールを上げる時に、ひざを曲げながら上げよう!

ボールフィーリング

09

難易度 ★★★★★

リフトアップ⑨

クロスした足のヒール →逆足でインステップ 左右

ボールの後ろに立ち、片足を前に出してヒールで立ち足のインステップ（インフロントでも可）に当てて上げ、上ったボールをジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



前足のヒールで

03



逆足に当てる

04



ジャグリングに続ける

ボールフィーリング

10

難易度 ★★★★★

リフトアップ⑩

両足ではさんで片足を上げ、 ソールでたたきつける 左右

両足でボールをはさみ、片足を上げて浮かしたボールを同じ足のソールで地面にたたきつけ、上ったボールをジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

上げて3回ジャグリングでOK

01



02



足に沿わせて上げる

03



上ったボールをソールで地面にたたきつけてはずませる

04



ジャグリングに続ける

11

難易度 ★★★★★

リフトアップ①

インステップでしゃくって上げる 左右

地面に置いたボールを、片足のインステップでしゃくり上げ、そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



02



しゃくって上げる

03



04



ジャグリングに続ける

12

難易度 ★★★★★

リフトアップ②

ヒールリフト 左右

身体の後ろからボールを足の裏で前方に転がし、それを同じ足のかかとでふさぐようにしてかかとに当て、ボールをはね上げる。そのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



ボールの上に足を
乗せてスタート

02



足をそのまま前につくこと
でボールを回転させ、つい
た足のヒールに当てる

03



はね上げる

04



ジャグリングに続ける

ボールフィーリング

13

難易度★★★★☆

リフトアップ⑬

両足ではさんで片足を上げ、
インステップでたたきつけ 左右

両足ではさんでボールをはさみ、片足を上げて浮かしたボールを同じ足のインステップで地面にたたきつけ、上ったボールをそのままジャグリングに続ける。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



02



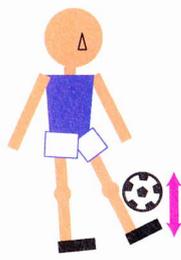
足に沿わせて上げる

03



上ったボールをインステップで地面にたたきつけてはませる

04



ボールフィーリング

14

難易度★★★★☆

リフトアップ⑭

リフトアップ

両足ではさんでジャンプして後方にさらにヒールで上げる。そのままジャグリングに続ける。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK

01



02



ジャンプ!

03



さらにはね上げる

04



ジャグリングに続ける

ボールを離す
タイミングに
注意しよう!

リフトアップ⑮

クロスした後ろ足のインステップでしゃくり、前の足で上げる

足をクロスさせて後ろ足のインステップでしゃくり上げ、それを前の足で拾ってジャグリングに続ける。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK



リフトアップ⑯

チップキック→逆足ヒール

足の振り出しと同時に軽くジャンプしながら、チップキックでボール下をキックで浮かし、前に上げた足のかかとに当て、地面にたたきつけ、上ったボールをジャグリングに続ける。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!
上げて3回ジャグリングでOK



ボールフィーリング

17

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング①

インステップ片足15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
片足のインステップで15回連続でジャグリングをする。
左右とも行う。

足の幅

ボールの高さに
注意！ひざが伸
びているとやり
にくいよ！



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

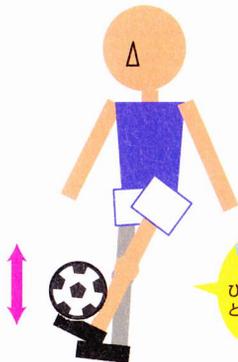
18

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング②

インステップ両足交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
インステップで左右交互に20回連続でジャグリングをする。



足の幅

ひざが伸びている
とやりにくいよ！

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

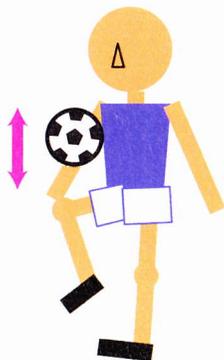
ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ジャグリング③

もも左右交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
ももを使って左右交互に20回連続でジャグリングをする。

成功の秘訣
ももの前方に当てるとボールがうまく上がるよ！



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう

ジャグリング④

インサイド片足15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
片足のインサイドで15回連続でジャグリングをする。
左右とも行う。

成功の秘訣
インサイドで当てる時に自分の方にかかとが向くようにするとやりやすいよ！



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

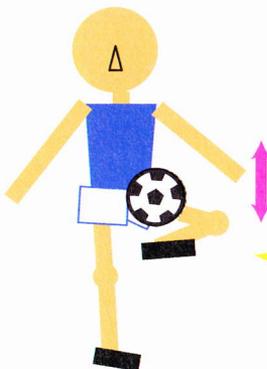
21

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング⑤

インサイド左右交互20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
インサイドで左右交互に20回連続でジャグリングをする。



	トライした日付
<input type="checkbox"/> はじめて成功	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> だいたい成功	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 必ず成功	<input type="text"/>

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

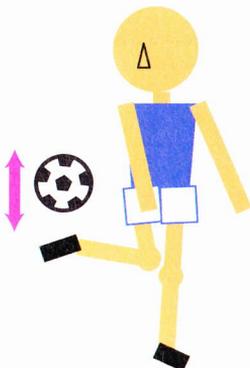
22

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング⑥

アウトサイド片足15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
片足のアウトサイドで15回連続でジャグリングをする。
左右とも行う。



	トライした日付
<input type="checkbox"/> はじめて成功	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> だいたい成功	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> 必ず成功	<input type="text"/>

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

23

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング⑦

ヘディング20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
ヘディングで20回連続でジャグリングをする。



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう

24

難易度 ★☆☆☆☆

ジャグリング⑧

片足インステップ足付けなし15回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
片足のインステップで15回連続でジャグリングをする。1回ごとに蹴り足を地面につけず、浮かせたまま連続して行う。左右とも行う。



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

25

難易度★★★★☆

ジャグリング⑨

アウトサイド交互10回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
アウトサイドで左右交互に10回連続でジャグリングをする。



成功の秘訣

くるぶしの下にボールが当たると正確に上がるよ！

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

26

難易度★★★★☆

ジャグリング⑩

両肩左右交互10回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
肩で左右交互に10回連続でジャグリングをする。



成功の秘訣

肩を上げるタイミングをつかもう！

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう

27

難易度 ★★☆☆☆

ジャグリング①

つま先左右交互10回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
つま先で左右交互に10回連続でジャグリングをする。



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

28

難易度 ★★☆☆☆

ジャグリング②

ショートバウンドリフティング20回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
毎回ボールを地面に弾ませ、ショートバウンドでリフティングを20回連続で行う。



トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

29

難易度 ★★★★★☆

ジャグリング⑬

ヒール片足10回ずつ 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
片足のヒール (かかと) で10回連続でジャグリングをする。
左右とも行う。



トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ボールフィーリング

30

難易度 ★★★★★☆

ジャグリング⑭

ステイ (インステップ・インサイド・アウトサイド) 各2回 左右

ステイとは、足を地面に置いて固定し、ボールを弾ませることである。
ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
フリーのジャグリングから以下のそれぞれの部位でステイさせ、ジャグリングに続ける。各2回。左右とも行う。

01

ボールに回転をかけ、
地面に足をつくときに
体重を乗せよう!



インステップ

02

インサイドを縦にし
て、自分の方にかかと
が向くようにする!



インサイド

03

地面につく足のひ
ざをしっかり曲げ
て足をつくタイミ
ングをはかる!



アウトサイド

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

ジャグリング⑮

クロス→インステップ3回 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
フリーのジャグリングから、足をクロスさせて立ち足の後ろからボールを蹴り上げ、インステップのジャグリングに続ける。3回。
左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

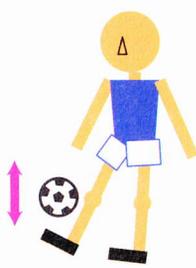
ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

01



軸足の軸足
軸足となるひざの真後ろに蹴る足が出るようにするとよい!

02



ジャグリング⑯

シザース外回し・内回し各2回 左右

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
フリーのジャグリングから、足を外回し／内回し、ジャグリングに続ける。各2回。左右とも行う。

トライした日付

はじめて成功

だいたい成功

必ず成功

CHECK POINT!

ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

01



02



ボールフィーリング

33

難易度★★★★★

ジャグリング⑦

キャッチ (インステップ・インサイド・アウトサイド) 各2回 左右

キャッチとは、ボールが弾まないように受け止めることである。ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。フリーのジャグリングから以下のそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各2回。左右とも行う。

01

足のつま先
足首を伸ばすようにして、指の曲がるところで止めるように意識しよう！



インステップ

02

足のつま先
インサイドを縦にして、自分の方にかかとが向くようにする！



インサイド

03

足のつま先
くるぶしより少し前で止めるとよい！



アウトサイド

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

ボールが弾まないように正確に受け止めよう

ボールフィーリング

34

難易度★★★★★

ジャグリング⑧

キャッチ (ヘディング・ももと胸の間・もも裏) 各1回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。フリーのジャグリングから以下のそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各1回。左右とも行う。

01

足のつま先
ひざをうまく使って、クッションにしよう！



ヘディング

02

足のつま先
はさむ足の上がりか低いと難しいよ！



ももと胸の間

03

足のつま先
かかとと、もも裏ではさむようにしてみよう！



もも裏

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功

CHECK POINT!

ボールが弾まないように正確に受け止めよう

35

難易度 ★★★★★

ジャグリング⑩

キャッチ (胸・背・肩と顔の間) 各1回

ボールを地面に置いて自由に上げてスタート。
フリーのジャグリングから以下のそれぞれの部位でキャッチし、静止させてからジャグリングに続ける。各1回。

トライした日付

- はじめて成功
- だいたい成功
- 必ず成功

CHECK POINT!

ボールが弾まないように正確に受け止めよう

01

成功の秘訣

鎖骨の下のへこみに乗せるとうまく止まるよ!



胸

02

成功の秘訣

腕を曲げて肩甲骨をくっつけてみよう!



背

03

成功の秘訣

腕を上げ、平行にして乗せよう!



肩と顔の間

MEMO

Handwriting practice area with horizontal dashed lines.

ボールフィーリング

36

難易度 ★★★★★

ジャグリング②

連続：インステップ2回→インサイド2回→アウトサイド2回→
もも2回→頭1回→肩1回→頭1回→胸1回→インステップ2回 3周

ボールを地面に置いて自由にとってスタート。

①から⑧の順にジャグリングを3周続ける。

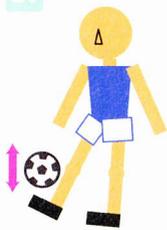
自分のリズム

を持つこと!

CHECK POINT!

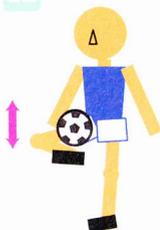
ボールを回転させないようにやってみよう
毎回ひざの高さ以上に上げよう

01



インステップ 2回

02



インサイド 2回

03



アウトサイド 2回

04



もも 2回

自分のリズム

アウトサイド
からももへの
移動に注意!

05



ヘディング 1回

06



肩 1回

07



ヘディング 1回

08

胸 1回
①のインステップに戻る

自分のリズム

ヘディングから
胸への移動
に注意!

トライした日付

 はじめて成功 だいたい成功 必ず成功