【夏休み】リフティングチャレンジシート

【学年】	年	【名前】		【ポジション】	
個人目標：					

学年目標：	１年生→初級レベル３	２年生→初級レベル５	３年生→中級レベル２	４年生→中級レベル５	５年生→上級レベル３	６年生→上級レベル５	志は高く！！

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
初級	レベル1	ワンバウンドリフティング５０回												
	レベル2	ワンバウンドリフティング１００回												
	レベル3	１０回リフティング												
	レベル4	１５回リフティング												
	レベル5	２０回リフティング												

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
中級	レベル1	４０回リフティング												
	レベル2	５０回リフティング												
	レベル3	６０回リフティング												
	レベル4	８０回リフティング												
	レベル5	１００回リフティング												

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
上級	レベル1	インサイドで右左交互に10回リフティング												
	レベル2	アウトサイドで右左交互に10回リフティング												
	レベル3	ヘディングで10回リフティング												
	レベル4	足、もも、頭、肩、胸、全部使ってリフティング												
	レベル5	右左交互に２００回以上リフティング												

【夏休み】リフティングチャレンジシート

【学年】	年	【名前】		【チーム】	
個人目標：					

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
初級	レベル1	１０回リフティング												
	レベル2	１５回リフティング												
	レベル3	５０回リフティング												
	レベル4	７５回リフティング												
	レベル5	１００回リフティング												

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
中級	レベル1	インサイドで右左交互に10回リフティング												
	レベル2	アウトサイドで右左交互に10回リフティング												
	レベル3	ヘディングで10回リフティング												
	レベル4	足、もも、頭、肩、胸、全部使ってリフティング												
	レベル5	右左交互に２００回以上リフティング												

	レベル	内容	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
上級	レベル1	５００回リフティング												
	レベル2	１０００回リフティング												
	レベル3	１５００回リフティング												
	レベル4	２０００回リフティング												
	レベル5	３０００回以上リフティング												