

ちゃれんGトライアル

ご自分で希望のレベル（入門編、初級編、中級編、上級編のいずれか）を選んでチャレンジしてください。

6つ以上をクリアしたら、1段上のレベルにチャレンジすることができます。

（たとえば、中級編を6つ以上クリアしたら、上級編へ移ることができる。）

* 失敗しても何回でもチャレンジできます。途中でレベルを下げて構いません。



詳細 URL はこちら

《 初級編 》



□ 初級編 ①
片肘・両肘でキャッチ

投げてもらったソフトギムニクを片方の肘を曲げてキャッチ。続けて両肘ではさんでキャッチ。



□ 初級編 ⑥
ボール下くぐり

ボールを高く弾ませ、その下をくぐる。
連続2回成功でOK。



□ 初級編 ②
からだの横と後ろでキャッチ

投げてもらったソフトギムニクを片方の腕と体の横ではさんでキャッチ。続けて背中でキャッチ。



□ 初級編 ⑦
川渡り（ボール2個）

スタート地点からボール2個の上をスーパーマンでころがり、ゴール地点まで進む。
※ボールの降り方は自由



□ 初級編 ③
正座バランス

両手両足で乗ってから両手をボールから離し、5秒以上バランスする。



□ 初級編 ⑧
すべり台（2回連続）

ボール2個の上を仰向けで転がり、頭の方にきたボールを前に持ってくる。
（2回連続）



□ 初級編 ④
手と肘でドリブル

ボールをバウンドさせ、右手、左手、右ひじ、左ひじという順番に8回バウンドさせる。 ※左手から始めても良い



□ 初級編 ⑨
横回転（左右に1回転）

胴体をボールに付けた状態で、手でボールを触らず左右に一回転ずつする。



□ 初級編 ⑤
連続でボール5個とれるかな？
ソフトギムニク5個を連続で落とさずキャッチ。



□ 初級編 ⑩
雪だるま回転キャッチ

ボールを重ねて、両手を離して一回転してキャッチ。

ちやれんGトライアル

ちゅうきゅうへん 《 中級編 》



□ 中級編 ①
膝・お腹でキャッチできるかな？
投げてもらったソフトギムニクを両ひざあたりではさんでキャッチ。続けてお腹ではさんでキャッチ。



□ 中級編 ⑥
シーソー（3回連続）
カラダをまっすぐにして前に倒れ、起き上がる。（3回連続）
* 起き上がる際はボールに手を置いてもよい



□ 中級編 ②
お腹バランス
ボールの上にうつ伏せで乗り、両手両足を離して5秒以上バランスする。



□ 中級編 ⑦
川渡り（3個）
スタート地点からボール3個の上をスーパーマンでころがり、ゴール地点まで進む。
※ボールの降り方は自由



□ 中級編 ③
背面スロー&キャッチ
広げた両脚の股下からソフトギムニクを投げ上げ、地面に落とさずにキャッチ。
※移動してキャッチしてもよい



□ 中級編 ⑧
正座バランス(フィジオロール横向き)
横向きに置いたフィジオロールに両膝で乗り、両手を離して5秒以上バランス。



□ 中級編 ④
両手ジャグリング
ソフトギムニク2個を両手で5回以上ジャグリングする



□ 中級編 ⑨
バウンド フィジオロール
横向きに置いたフィジオロールの上でお腹バウンドを10回おこなう



□ 中級編 ⑤
お腹バウンドで拍手
カラダをまっすぐにした腕立ての姿勢でバウンドしながら拍手する（連続10回）



□ 中級編 ⑩
ロールバウンド2
フィジオロールを立てて、両脚で挟んだままバウンド（スライム）を5回行う

段級位



名人： 特別プログラムをクリア
（10段に達した者のみ）
10段： 達人編を9つクリア
9段： 達人編を6つクリア
8段： 達人編を3つクリア

7段： 上級編を9つクリア
6段： 上級編を6つクリア
5段： 上級編を3つクリア
4段： 中級編を9つクリア
3段： 中級編を6つクリア
2段： 中級編を3つクリア

初段： 初級編を9つクリア
1級： 初級編を6つクリア
2級： 初級編を3つクリア
3級： 入門編を9つクリア
4級： 入門編を6つクリア
5級： 入門編を3つクリア

ちゃれんGトライアル

《 上級編 》



- 上級編 ①
お腹バウンド×スライム
【バウンドの流れ】
足でボールを挟んだままバウンド（スライム）×2回 → お腹×2回 → 同じ動作を繰り返して着地



- 上級編 ⑥
お腹バウンド+正座バウンド
お腹と正座でのバウンドを交互に行う。
(連続10回以上のバウンド)



- 上級編 ②
スーパーマン (2回連続)
2個のボールの上をうつ伏せで転がる。
次に足でボールを挟み、背面で転がし頭の上でキャッチ。(2回連続)



- 上級編 ⑦
膝のりバランス一周
両膝を付けてボールに乗り、一周する。



- 上級編 ③
ダブルドリブル&回転
置いた2個のボールをドリブルで高くし、ドリブルを続けながら左右に1回転ずつ回る。最後に同時に床に置く。



- 上級編 ⑧
お腹バウンドで進もう♪
マット4枚の上をお腹でバウンドしながら前に進む(その際のバウンドの回数は問わない)



- 上級編 ④
玉乗りで進もう♪
マット4枚の上をボールの上に乗ったまま落ちずに進む



- 上級編 ⑨
長座バランスで進もう♪
マット4枚の上を膝を閉じてお尻でバウンドしながら前に進む(バウンド回数は問わない)



- 上級編 ⑤
バタ足バウンド
お腹バウンドをしながら片脚ずつ膝を曲げバタ足を行う(左右5回ずつ)



- 上級編 ⑩
スーパーマン (一人でできるかな?)
自分でボールを5個並べてスーパーマンを行う。(途中で止まったり落ちたりしてはいけない)



動きがわからないときは審判スタッフに聞いてみてね。

この上級編を6つ以上クリアしたら、達人編にチャレンジができるよ。
ちょっとむずかしいけど、がんばって!



ちゃれんGトライアル

《 達人編 》

* 上級編を6つ以上クリアした方のみチャレンジできます。この達人編を9つクリアしたら、名人の特別プログラムにチャレンジができます。



□ 達人編 ① バウンド一回転ひねり

【バウンドの流れ】
お腹 → お尻 → 1回ひねってお尻 → 着地



□ 達人編 ⑥ バウンドメドレーC

【バウンドの流れ】
お腹 → お腹 → お尻 → ひねってお尻 → お腹 →
お腹 → お尻 → ひねってお尻 → お腹 → 着地



□ 達人編 ② 片手ジャグリング (2個)

ソフトギムニク 2個を片手で5回ジャグリングする。最初は両手で、途中から片手にして5回まわしても良い。



□ 達人編 ⑦ お腹バウンド (左右1周ずつ)

お腹でバウンドしながら、左右に連続で1周ずつする。



□ 達人編 ③ お尻バウンドで進もう♪

お尻でバウンドしながら、前に進む
(その際のバウンドの回数は問わない)



□ 達人編 ⑧ スーパーマンリターン

ボール2個の上をうつ伏せで転がり、体を反転させて落ちずに転がりきる。



□ 達人編 ④ バウンドメドレーA

【バウンドの流れ】
お腹 → お尻 → お腹 → 膝 → お腹
→ お尻 → ひねってお腹 → 着地



□ 達人編 ⑨ バランスメドレー

正座バランスからボールを横に転がし、止まらずお尻を通してまた正座バランスへ移動する。左右に連続で2回ずつ行う。(左右1周ずつ)



□ 達人編 ⑤ バウンドメドレーB

【バウンドの流れ】 お腹 → 左足を右側から抜きながら開脚してお尻 → お腹 → 右足を左側から抜きながら開脚してお尻 → 同じ動作を左右繰り返して着地



□ 達人編 ⑩ ピーナッツバウンド

フィジオロールを縦において、お腹で連続5回以上バウンドする

* 左右どちらから始めてもよい。また体の向きを変えながら行ってもよい

★ お名前をご記入ください。クリアした数により段位・級位を取得できます

なまえ
お名前：

ちゃれんG レベル： 初級 ・ 中級 ・ 上級 ・ 達人

クリアの合計： _____ (実行委員記入欄)