

ちゃれんGトライアル

しよきゆうへん 《 初級編 》



□ 初級編 ① いすバランス

座った姿勢で両足を床から離して、
5秒以上バランスをとる。



□ 初級編 ⑥ 縦向きドリブル (左右1周ずつ)

フィジオロールを縦向きにして
ドリブルをする。(左右1周)



□ 初級編 ② 膝のり片手バランス

両手両足で乗ってから片手を上げ、
5秒以上バランスする。



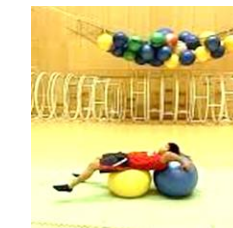
□ 初級編 ⑦ スーパーマン (2往復)

フィジオロール (または丸いボール)
2個の上をうつ伏せで転がり、落ちずに
戻る。(2往復)



□ 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。



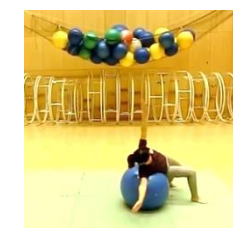
□ 初級編 ⑧ すべり台 (2回連続)

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 お腹バランス(フィジオロール縦向き)

縦に置いたフィジオロールにうつ伏せで
乗り、両手両足を離し5秒以上バランス



□ 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 コサックバウンド (10回連続)

背中バウンドしながら、片手と反対側
の足を伸ばす。これを10回連続で行う。



□ 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。

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)

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
お腹バランス(フィジオロール横向き)
横向きのフィジオロールにうつ伏せで乗り、両手両足を離して5秒以上バランス。



- 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
正座バランス(フィジオロール縦向き)
縦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 ③
片膝バランス
両手両足で乗ってから片足を上げ、5秒以上バランスする。



- 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
背中ローリング(2往復)
フィジオロール (または丸いボール) 2個の上を仰向けで転がり、落ちずに戻る。
(2往復)



- 中級編 ⑨
片膝バランス(片足は前か横に伸ばす)
フィジオロールに片膝で乗り、5秒以上バランスする。(もう一方の足は前か横に伸ばす)



- 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
ホースライティング(前後に揺れる)
フィジオロールにまたがり、足を床につけずに5往復以上前後に揺れる。
(手はボールに置いてもよい)

ちゃれんGトライアル

じょうきゅうへん 《 上級編 》



□ 上級編 ① 横すべり（1往復）

2個並べたボールの上を落ちずにお尻ですべり1往復する。（2個目のボールは半分以上転がること）



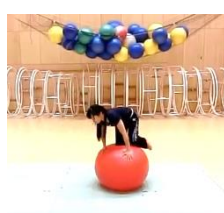
□ 上級編 ⑥ お腹バウンド+正座バウンド

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）



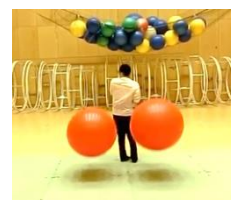
□ 上級編 ② スーパーマン（2回連続）

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、右か左に一周する。



□ 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 ウイリーバランス

フィジオロールに両膝で乗り、片側を浮かして5秒以上バランスをとる。



□ 上級編 ④ シーソー（手でボールを触らない）

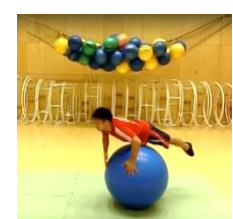
カラダをまっすぐにして前に倒れ、起き上がる。（3回連続）

* 起き上がる際はボールを手で触らないこと



□ 上級編 ⑨ バランスローリング（体幹トレ）

2個のフィジオロール（または丸いボール）に両肘と両膝で乗り、上半身を固定して両膝を伸ばす・曲げる動作を3セット行う。



□ 上級編 ⑤ お腹バウンド一周

お腹でバウンドを続けながら右か左に一周する。



□ 上級編 ⑩ ドリブル起こし

置いてあるフィジオロールを左右交互に叩いて10回以上ドリブルし、最後に縦にしてキャッチ。

ちゃれんGトライアル

《 たつじんへん 達人編 》



□ 達人編 ① 回転ドリブル (左右1回ずつ)

フィジオロールを縦向きにドリブルしながら、一気に反転。左右1回ずつ行い、最後にキャッチ。



□ 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 転がしドリブル (左右1回ずつ)

ドリブルしているフィジオロールを横に転がして、またドリブル。左右1回ずつ行い、最後にキャッチ。



□ 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 正座バウンド (左右一周)

正座でバウンドしながら、左右に連続で1周ずつする。



□ 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 (切り返し1回)

【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。(左右に1周ずつ)



□ 達人編 ⑤ バウンドメドレーB (切り返し2回)

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



□ 達人編 ⑩ スーパーマン川渡り

ボールの上をうつ伏せの姿勢で転がり、コーンの外側を通してゴール。

※ボールは3個。補助者は1名のみ。補助者は選手の体には触らないこと。