

1 チャレ！ 評価のポイント

【1週目】

- ① ボール回し(頭腰足)
 - ・ 右回りで10秒間落とさずにできる
 - ・ 左回りで10秒間落とさずにできる
 - ・ 10秒間に15回落とさずにできる(1回転で1回とする)
- ② V字ドリブル(左右)
 - ・ 右手で顔を上げて10秒間ミスなくつける
 - ・ 左手で顔を上げて10秒間ミスなくつける
 - ・ 顔を上げて10秒間で30回つける
- ③ フロントチェンジ
 - ・ ひざの高さで10秒間つける
 - ・ 顔を上げてひざの高さで10秒間つける
 - ・ 顔を上げてひざの高さで10秒間に15回つける

【2週目】

- ④ あおむけボール上げ
 - ・ 右手10回連続(両手キャッチも可)
 - ・ 左手10回連続(両手キャッチも可)
 - ・ 両手とも5回連続(片手キャッチのみ)
- ⑤ V字ドリブル(前後)
 - ・ 右手で顔を上げてミスなく10秒間つける
 - ・ 左手で顔を上げてミスなく10秒間つける
 - ・ 10秒間に20回つける(両手とも)
- ⑥ インサイドアウト
 - ・ 右手で顔を上げてミスなく10秒間つける
 - ・ 左手で顔を上げてミスなく10秒間つける
 - ・ 10秒間に5回チェンジできる
 - ※インサイドアウト3回+フロントチェンジで1回とする

【3週目】

- ⑦ 股下クロスキャッチ
 - ・ 顔を上げて前から10秒間落とさずにできる
 - ・ 顔を上げて後ろから10秒間落とさずにできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に20回できる(前も後ろも)
- ⑧ 股下前後キャッチ
 - ・ 顔を上げて前から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて後ろから5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(前も後ろも)
- ⑨ スパイダードリブル
 - ・ 顔を上げて足の内側から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて足の外側から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(内側も外側も)

【4週目】

- ⑩ フィギュアエイト
 - ・ 顔を上げて前から10秒間落とさずにできる
 - ・ 顔を上げて後ろから10秒間落とさずにできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に20回できる(前も後ろも)
- ⑪ レッグスルー
 - ・ 顔を上げて前から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて後ろから5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(前も後ろも)
- ⑫ レッグスルー(足入れ替え)
 - ・ 顔を上げて足の内側から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて足の外側から5回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(内側も外側も)

【5週目】

- ⑬ スパイダーハンドリング
 - ・ 内側から落とさずに10回連続でできる
 - ・ 外側から落とさずに10回連続でできる
 - ・ 10秒間に25回できる(内側も外側も)
- ⑭ パウンドドリブル
 - ・ 顔を上げて右手で10回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて左手で10回連続ドリブルできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(右も左も)
- ⑮ ポケットドリブル
 - ・ 顔を上げて右手で10回連続でできる
 - ・ 顔を上げて左手で10回連続でできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続でできる(右も左も)

【6週目】

- ⑯ 足入れ替えボール回し
 - ・ 顔を上げて右回りで落とさずに10秒間できる
 - ・ 顔を上げて左回りで落とさずに10秒間できる
 - ・ 10秒間に15回できる(右回りも左回りも)
- ⑰ オーバーザトップドリブル
 - ・ 右手で10回連続でできる
 - ・ 左手で10回連続でできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続ドリブルできる(右手も左手も)
- ⑱ ハートドリブル
 - ・ 右手で10回連続でできる
 - ・ 左手で10回連続でできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に15回連続でできる(右手も左手も)

！チャレ！ 評価のポイント

【7週目】

- ⑲ 片足股下キャッチ
- ・ 3回連続でキャッチできる
 - ・ 5回連続でキャッチできる
 - ・ 10秒間に10回連続でキャッチできる
- ⑳ 高低ドリブル
- ・ 顔を上げて右手で10回できる
 - ・ 顔を上げて左手で10回できる
 - ・ 顔を上げて10秒間に14回できる(右手も左手も)
- ㉑ フロントチェンジ(ステップ)
- ・ ステップしながら5回連続でできる
 - ・ 体1つつ分にステップしながら5回連続でできる
 - ・ 顔を上げて10秒間できる

【8週目】

- ㉒ ボールスイング
- ・ 体の前で10回連続でできる
 - ・ 体の後ろで10回連続でできる
 - ・ 10秒間に15回連続でできる(前も後ろも)
- ㉓ バックチェンジ
- ・ 5回連続でできる
 - ・ 10回連続でできる
 - ・ 顔を上げて10秒間に20回連続でできる
- ㉔ ドリブル1周
- ・ 右周りで5周連続でできる
 - ・ 左周りで5周連続でできる
 - ・ 10秒間に10周連続でできる(右周りも左周りも)

【9週目】

- ㉕ 足上げボール回し
- ・ 右回りで10回でできる
 - ・ 左回りで10回でできる
 - ・ 10秒間に15回でできる(右回りも左回りも)
- ㉖ フロントチェンジ(緩急)
- ・ 右手で5回連続でできる
 - ・ 左手で5回連続でできる
 - ・ 10秒間に10回連続でできる(右手も左手も)
- ㉗ L字ドリブル
- ・ 右手で20回連続でできる
 - ・ 左手で20回連続でできる
 - ・ 10秒間に20回連続でできる(右手も左手も)

【10週目】

- ㉘ 両手クロスキャッチ
- ・ 5回連続でキャッチできる
 - ・ 10回連続でキャッチできる
 - ・ 10秒間に12回連続でキャッチできる
- ㉙ 3ステップ2ドリブル
- ・ 6回連続でできる
 - ・ 10回連続でできる
 - ・ 10秒間に8回連続でできる
 - ※3ステップ2ドリブルで1回とする
- ㉚ 3ステップ2ドリブル(クロス)
- ・ 6回連続でできる
 - ・ 10回連続でできる
 - ・ 10秒間に8回連続でできる
 - ※3ステップ2ドリブルで1回とする

【11週目】

- ㉛ iチャレコンボ(股下)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア
- ㉜ iチャレコンボ(V字)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア
- ㉝ iチャレコンボ(インサイドハート)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア

【12週目】

- ㉞ iチャレコンボ(ボール回し)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア
- ㉟ iチャレコンボ(レッグスルー)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア
- ㊱ iチャレコンボ(ドリブルチェンジ)
- ・ 15秒以内にクリア
 - ・ 12秒以内にクリア
 - ・ 10秒以内にクリア