



E.C. TOKYO

＼ たのしく からだを うごかそう！ ／

あおあかドリル

～ 2020年度版 ～

ねん 年
くみ 組

なまえ
名前

やくそく 約束

も たいちよう
し体調がよくなかったり、

ケガをしていたら、

ぜったい むり
絶対に無理をしないでね！

かい すう ひろ たか めやす
回数・広さ・高さは目安です

うち じょうきよう ばしょ
お家の状況や場所によって

ちようせい
調整してチャレンジしてね！

で うち ひと
きたら、お家の人に

サインをもらおう！

さいだい かい
最大5回サインをもらえるよ！

お うち こわ
家にあるものが壊れないよう、

ほか ひと めいわく
また他の人に迷惑がかからないよう、

うち ひと そうだん おこな
お家の人と相談してから行おう！

つか どうぐ
使う道具は、

うち おーけー
お家にあるものでOK！

しゅるい ちが だいじょうぶ
種類が違って大丈夫だよ！

お うち ひと み
家の人に見てもらって

アドバイスをもらおう！

えいぞう み じぶん けんきゆう
映像を観て自分でも研究しよう！

< お家の人へ >

頑張っていることを沢山褒めてあげてください！
そしてぜひ一緒にチャレンジしてみてください！

と れんしゅう どりよく たいせつ
にかく練習する努力が大切！

さいご
最後まで「あきらめない」で

なんど
何度でもチャレンジしよう！

くりあ こっ クリアのコツ

いち ど
一度クリアしたのもの、

かえ れんしゅう
くり返し練習することで

いろ わざ み
色んな技を身につけていこう！

「ドロンパステージ」は

しよきゆうへん
あおあかドリル初級編！

しよきゆうへんめざ ちようせん
上級編目指して挑戦しよう！

1st ドロンパ ステージ

① 動きづくり

必要なもの：からだ

やること	1	2	3	4	5	サイン
A 【左右・10秒】 ▽片足で立ってみよう ▽目を閉じて、片足で立ってみよう 【その場で20回 か 3歩×4回】 ▽ケンケンでジグザグ ▽ケンケンで後ろに下がる						
B 【その場で20回 か 4歩×4回】 ▽グーパージャンプ ▽グーチョキパージャンプ ▽グーチョキパージャンプ後ろ向き 【その場で12回】 ▽ボールを投げながらグーチョキパージャンプ ▽手もグーチョキパーでグーチョキパージャンプ						
C 【その場で20回 か 4歩×4回】 ▽後ろ向きスキップ ▽横向きスキップ 【その場で20回】 ▽スキップしながら飛ぶタイミングで手を叩く ▽スキップしながらボールを投げる ▽スキップしながら手をグーチョキパー ▽スキップしながらボールを身体の周り6周回す						

1st ドロンパ ステージ

② ボールフィーリング 必要なもの：ボール1～2個

※場所の状況を考えてながら、やってみよう！

やること	1	2	3	4	5	サイン
A 【10回】 ▽両手で上に投げる→両手でキャッチ ▽片手で上に投げる→片手でキャッチ ▽ジャンプをして両手・片手投げる→キャッチ ▽両手・片手で投げて→低い所でキャッチ ▽身体全体を使ってボールを叩きつける→キャッチ						
B 【20回】 ▽両手で、バスケットドリブル 【左右20回ずつ・ボール1個】 ▽片手で、バスケットドリブル 【20回】 ▽バスケットドリブル左右交互 【10回】 ▽ボール2個で、バスケットドリブル						
C 【4歩×4セット】 ▽バスケットドリブルしながら進む ▽バスケットドリブルをしながら後ろに下がる ▽バスケットドリブルしながらスキップ ▽バスケットドリブルしながらスキップで進む ▽バスケットドリブルしながらスキップで後ろに下がる						

1st ドロンパ ステージ

③ ボールタッチ

必要なもの：ボール1個

やること	1	2	3	4	5	サイン
<p>A</p> <p>【3周】 ▽ボールの上に片足を乗せて回る</p> <p>【1歩で1回・左右3周ずつ】 ▽手を叩きながらボールの上に片足を乗せて回る ▽目を閉じながらボールの上に片足を乗せて回る</p>						
<p>B</p> <p>【30回】 ▽左右交互の足でボールタッチ ▽手を叩きながら（手と足は同じタイミング） ▽グーチョキパーをしながらボールタッチ ▽目を閉じてグーチョキパーしながらボールタッチ</p>						
<p>C</p> <p>【20回】 ▽右2回・左2回の順番でボールタッチ ▽頭・お腹をタッチしながらボールタッチ ▽頭・お腹・お尻をタッチしながらボールタッチ ▽目を閉じて、頭・お腹・お尻をタッチしながらボールタッチ</p>						

1st ドロンパ ステージ

④ フェイント

必要なもの：ボール1個

※もしできたら、家族やペットボトルを相手に見立ててみよう！

やること	1	2	3	4	5	サイン
A <p>【キックフェイント・左右10回ずつ】 ▽キックフェイント（インサイド） ▽キックフェイント（アウトサイド） ▽キックフェイント（足裏）</p> <p>→ドリブルしながら、3種類を10回ずつ</p>						
B <p>【ボディフェイント・左右10回ずつ】 ▽止まったまま、右にひねって左へ ▽止まったまま、左にひねって右へ</p> <p>→ドリブルしながら、左右10回ずつ</p>						
C <p>【シザースフェイント・左右10回ずつ】 ▽止まったまま、またぐ</p> <p>【シザースフェイント・左右2回またぐ×10セット】 ▽ボールをチョンと前に動かしてからまたぐ</p> <p>→ドリブルしながら、左右2回またぐ×10セット</p>						

あおあかドリル ～ 2020年度版 ～

1st ドロンパ ステージ

⑤ 2人でチャレンジ

必要なもの：なかま・ボール1個

※場所の状況を考えてながら、やってみよう！

やること	1	2	3	4	5	サイン
A 【キャッチボール・落とさず20回】 ▽サッカーのスローインでキャッチボール 【キャッチボール・落とさず10回】 ▽背面投げでキャッチボール ▽股下から投げてキャッチボール						
B 【ボールタツス・ボール1個・2人同時・鏡のように・20回】 ▽ボールタツス ▽手をつなぎながらボールタツス ▽手をつなぎながら回るボールタツス ▽右手右手・左手左手でハイタッチしながらボールタツス						
C 【3回】 ▽2人で背中を合わせて立つ→座る→立つ ▽2人で頭でボールを挟んで立つ→座る→立つ						



E.C.TOKYO

＼ たのしく からだを うごかさう！ ／

あおあかドリル

できるようになったら、ぜひ みせてね！

