

JFAチャレンジゲーム “めざせクラッキ！ボールはともだち” 概要

「クラッキ」とはポルトガル語で「名手」、「サッカーのとてもうまい人」という意味。

10月2日より販売開始



サイズ: A5版(44頁)  
 価格: 【冊子】300円(税込)、【DVD】700円(税込)  
 目的: 個人でテクニックを伸ばす  
 対象年齢: 5歳から8歳程度まで  
 対象年齢はあくまでも目安です。大人も一緒にトライしてみましょう。  
 購入場所: ホームホール・マガジン社ホームページ内の商品販売サイト  
 「BBM@BOOKCART (<http://bookcart.sportsclick.jp/>)」にて  
 各都道府県サッカー協会主催イベント会場等にて

目安	級	動きづくり	ボールあつかい<手>	ボールリフティング	ボールフィーリング
U-6	Stage 1	両足ジャンプ 片足ジャンプ かかし	バウンドキャッチ ボールころがし		ボールタッチ コロコロ
	Stage 2	その場でケン・パー/グー/パー ケン・パー/グー/パーで前進 ジグザグころがし	なげてキャッチ メガネ キャッチボール	ももキック	スーパーコロコロ
	Stage 3	スキップ かこさん歩き/スーパーかこさん スーパーかかし	バッチンキャッチ おなかコロコロ ボール投げ	インステップタッチ 足うらキャッチ ままとてキック	インサイドタッチ ドリブルストップ ボールでおせんぼ
U-8	Stage 4	スーパー両足ジャンプ 8の手ランニング	なげてキャッチ2 すわってなげてキャッチ 両手ドリブル	1/バウンドジャグリング 両足ボールリフト	ドリブル 連続ボールタッチ
	Stage 5	片足ジャンプ サイドジャンプ	なげてキャッチ3 すわってなげてキャッチ2	3回連続ジャグリング 片足ボールリフト	フェイント3種
	Stage 6	手足の運動 ツーステップランニング 前後走	すわって両手ドリブル 手を伸ばしてキャッチ	1/バウンドジャグリング	トータッピング ブルブッシュ

内容

- ステージ1からステージ6まで6段階に設定されています。
- ボールリフティングだけでなく、バランスよく成長していくように、全身の運動や手でのボール扱い等も含まれています。

## How to Use

この本の使いかた

1冊から6冊まで順番にチャレンジしてみよう。やってみて、できたらそれぞれのページにシールをはろう。はじめてできたら 緑のシール1枚。いつでもできるようにになったらもう1枚、赤のシールをはろう。1冊できたらおわり、ではなく、くりかえし練習して、いつでもできるようにしよう。その本の全部のページにシールがはれたら、大人の人にみてもらって、全部できるかどうか、確認してもらおう。

**全部できたら最後のページの合格の記録に金色のシールをはって、日付と名前を書いてもらおう。**

Stage1から6冊まで全部で51冊目あるよ

動きづくり  
●ボールあつかい<手>  
●ボールリフティング  
●ボールフィーリング  
4つに分かれているよ

各ページの説明をよく読んでやってみよう

はじめてできたら「はじめてできたり」に緑のシール をはろう

いつでもできるようにになったら「いつでもできるり」に赤のシール をはろう

使い方

- 各メニューで、はじめてできたら緑のシールを、いつでもできるようにになったら赤のシールを自分で貼ります。
- そのステージの全部のメニューにシールを貼れたら、大人の人に全部できるか確認してもらいます。
- 確認できたら、記録のページに金色の合格シールを貼って、大人の人が日付、名前やコメントを書いてあげます。

(動きづくりの例)

(ボールあつかい<手>の例)

**1 動きづくり**  
まだぎこちない動きの身体となる動作です。楽しみながらやってみましょう。

**01 両足ジャンプ**  
両足をそろえて、その場で両足ジャンプしましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**02 片足ジャンプ**  
片足で片足ジャンプしましょう。同じことを反対側の足でもやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**03 かかし**  
片足だけでその場でまわりの腕をまわります。同じことを反対側の足でもやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

(ボールリフティングの例)

**2 ボールあつかい(手)**  
手を使ってボールを投げたり投げたりします。ボールをキャッチできるかな。

**04 投げキャッチ**  
ボールを両手でしっかりと握り上げて、キャッチしましょう。2回連続キャッチしましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**05 メガネ**  
両足を揃えて、足の両側にボールをころころ回しましょう。両足を揃えてやってみましょう。2回連続回しましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**06 ころがしキャッチボール**  
ボールを投げた後、相手のボールをころころ回しましょう。両足を揃えてやってみましょう。両足を揃えて、反対の手でもやってみましょう。2回連続回しましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

(ボールフィーリングの例)

**3 ボールリフティング**  
インステップでのジャグリングに挑戦です。キックする足の感覚を大切にしましょう。

**07 インステップキック**  
ボールを両手で持って、インステップ(足の甲)に当てます。両足を揃えて蹴りやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**08 膝うらキック**  
膝と膝の間にボールを、できるだけ高く蹴りやってみましょう。両足を揃えて蹴りやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**09 足と手でキック**  
両足揃えて蹴りやってみましょう。ボールをキックして蹴りやってみましょう。蹴りの感覚を大切にしましょう。蹴りやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**5 ボールフィーリング**  
色々な動きに挑戦です。正確に大きな動作でやってみよう。

**07 フェイント3歩**  
一歩の動作がスムーズにできたら挑戦です。

**ストップオーバー**  
ボールの動き、ボールをかわらずに足を前後かき回す練習を繰り返します。そして蹴りの感覚でボールを蹴りやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**シグナス**  
ボールの動き、ボールをかわらずに足を前後かき回す練習を繰り返します。そして蹴りの感覚でボールを蹴りやってみましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**サイドステップ**  
ボールの動き、ボールをかわらずに、両足を揃えて蹴りやってみましょう。蹴りの感覚を大切にしましょう。



はじめてできた!   
いつでもできる!

**チェックの記録**

チャレンジの記録	合格	コメント
2006年4月30日 山出 久男 Stage 1		よくがんばりました。スキップがちょっと苦手でしたが、練習して、できるようになりました。次はこの順子でがんばろう!
Stage 2	<input type="checkbox"/>	
Stage 3	<input type="checkbox"/>	
Stage 4	<input type="checkbox"/>	
Stage 5	<input type="checkbox"/>	
Stage 6	<input type="checkbox"/>	

★終了したら… 同封の「終了証」に名前を記入して、本人にあげてください。また同封の「終了のお知らせ」に記入して、日本サッカー協会にファックスしてください。全部合格したら、次は「めざせファンタジスタ！」に挑戦してみてください。

終了したら

- ステージ6まで全てのメニューが終了したら、大人の方が同封されている「終了証」にチャレンジャーの名前を記入して、本人に渡します。
- また、同封の「終了のお知らせ」に必要事項を記入し、日本サッカー協会にファックスすると、希望者はホームページに名前が掲載されます。

2006年10月9日(体育の日)、高円宮杯第17回全日本ユース(U-18)サッカー選手権大会決勝会場(埼玉スタジアム)にて、「めざせクラッキ！」を使ったイベントを実施予定。

ステージ7から20までである上位版「めざせファンタジスタ！ボールを意のままに」は、来年4月にスタート予定。