KickStreak

30日間リフティングチャレンジ

目標：連続100回リフティング。セッションのたびに、最高連続記録をマスに記入し、チェックを入れましょう。

名前 _____

開始時の自己ベスト _____

30日目のベスト _____

第1週：コントロール

両足で、低く安定したタッチを。

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
ロータッチ 利き足。ボールを膝より下に保つ。 ベスト _____	**逆足練習** 利き足でない方だけで短いセットを。 ベスト _____	**ロータッチ** 両足使用、1セットにつき片足。 ベスト _____	**交互タッチ** 右、左、右、左とゆっくり。 ベスト _____	**ロータッチ** 全てのセットをカウント。1日目の自分を超えよう。 ベスト _____	**太ももリカバリー** 足、足、太もも、そしてキャッチ。 ベスト _____	**休息日** 休息、またはリラックスした記録挑戦を3回。 ベスト _____

第2週：両足

左右の足を使い分け、より長く。

8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
交互タッチ 左右のタッチのセット。 ベスト _____	**逆足練習** 2日目のセット記録を更新しよう。 ベスト _____	**タイムセット** 30秒のセットを3回。合計回数をカウントしよう。 ベスト _____	**太ももリカバリー** タッチがうまくいかない時は、太ももを使おう。 ベスト _____	**交互タッチ** 長めのセット。つま先に重心を。 ベスト _____	**ウォーキング・リフティング** 2つの目印の間でゆっくりとリフティングしよう。 ベスト _____	**休息日** 休息、またはリラックスした記録挑戦を3回。 ベスト _____

第3週：リカバリー

ミスを救い、高さを変える。

15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
ミス・リカバリー あえてタッチを外して、それを立て直そう。 ベスト _____	**ハイ＆ロー** ロータッチ2回、高めを1回。繰り返します。 ベスト _____	**タイムセット** 1分間のセットを3回。合計回数をカウントしよう。 ベスト _____	**逆足練習** 利き足ではない方の足で、利き足で立て直しながら。 ベスト _____	**部位ローテーション** 足、太もも、足、もう片方の太もも。 ベスト _____	**ロータッチ** 得意な高さで、長くリラックスしたセットを。 ベスト _____	**休息日** 休息、またはリラックスした記録挑戦を3回。 ベスト _____

第4週：ロングキープ

より長く、リラックスして。

22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
長いセット 長く続ける挑戦を2回。リラックスして始めよう。 ベスト _____	**交互タッチ** 左右交互の最長セット記録に挑戦。 ベスト _____	**タイムセット** 2分間のセットを2回。合計回数をカウントしよう。 ベスト _____	**ミス・リカバリー** 悪いタッチは、できる限り立て直そう。 ベスト _____	**ウォーキング・リフティング** 目印の間で前後に移動しながら。 ベスト _____	**休息日** 完全休息日 ベスト _____	**記録への挑戦** 挑戦を5回。間に短い休憩を挟んで。 ベスト _____

テスト日

軽い練習の日、そして100回への挑戦。

29日目	30日目
軽い練習セッション 10分間のロータッチ練習です。難しいことはしません。 ベスト _____	**テスト日** 100回を目指して5回挑戦した中でのベストスコア。 ベスト _____

KickStreakレベル（最高連続記録に基づく独自スケール）

スターター 0–9　**ビギナー** 10–24　**中級者** 25–49　**上級者** 50–99　**プロ級** 100–249　**エキスパート** 250–499　**マスター** 500+

毎セッション：数分間のウォームアップ後、その日のドリルを行い、自己ベストに3回挑戦します。リフティングはボールが地面に落ちた時点で終了です。足、太もも、胸、頭、すべてカウントされます。