

# 競 技 ル ー ル

屋島サッカースポーツ少年団

種 別	ル ー ル と 競 技 内 容
リフティング	2年までは回数を競う。 3・4年および女子は左右の足のどちらからでも渡れば1回とし回数を競う。 5・6年は左右の足に加え、他の部位に触れば1回とし回数を競う。(1～6年団・ポニータ)
ドリブル	女子および4年までは1メートル間隔のコーン10本を往復し速さを競う。 5・6年は10メートル平方に置いたコーンの角を必ず1回転して回り、1周して速さを競う。( 〃 )
立ち幅跳び	両足を軽く開いて立ち、つまさきを踏切線の直後におく。 次に両足で踏み切って、前方に跳ぶ。 後方に倒れ、身体他の部分が地面に触れたときはやり直す。(1～6年団・ポニータ)
反復横跳び	5メートルの平行線を引き、その間を1メートル間隔に区切る線を引く。 平行線の外側50センチにタッチラインを引く。 外側のタッチラインに手をつき、15秒間往復し、距離を競う。(1～6年団・ポニータ)
スローイング	8分の1円(45°)の円に1メートル間隔の線を引く。 スローインをして距離を競う(助走をつけてもよい)。 ファールスローや線の外側へ出たときは無効とする。(4～6年団・ポニータ)
プレスキック	8分の1円(45°)の円に5メートル間隔の線を引く。 インステップキックで距離を競う。線の外側へ出たときは無効とする。(5・6年団)
5分間走	100メートルの直線に5メートル毎にコーンを置き、走った距離を競う。 「用意 - スタート」の合図で走り始め、5分経過したときの笛の合図で終わる。 走るのが苦しくなったときは、歩いてよい。(5・6年団)

