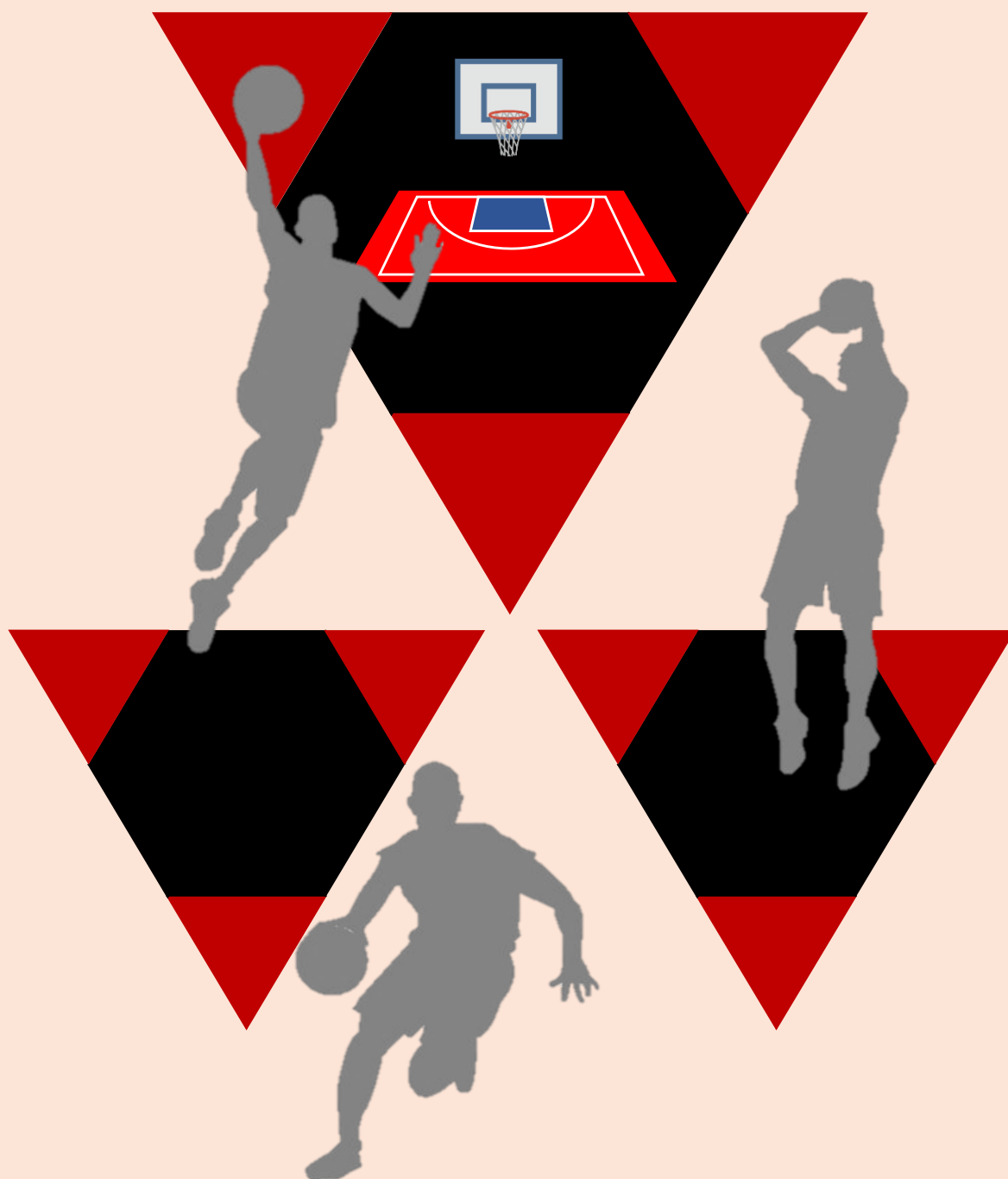


BEEFMAN Basketball Club

スキル検定実施要項



BEEFMAN Basketball Club

スキル検定実施要項

目的	日頃の練習の成果を各スキル別に評定し、級認定を行い、自分のスキルレベルを知り、今後の練習の課題を見つけ、励みとするため
名称	BEEFMAN Basketball Club スキル検定
主催	BEEFMAN Basketball Club
検定内容	「シュート」「ドリブル」「パス」「ハンドリング」「ファンダメンタルズ」の各スキル別に検定します。
実施日	月末のスクール開催日（月・水）にて実施します。
受験資格	BEEFMAN Basketball Club スクール生
申込方法	所定の検定申込書に必要事項を記入し、検定料を添えて申し込む。
検定料	1級チャレンジ：1,500円/人回 1級以外：500円/人回
検定者	BEEFMAN Basketball Club コーチ陣

級評価 級評価には、スキル級と認定級があります。
スキル級 5種のスキル毎に1級～10級のスキル級を設定します。
認定級 5つのスキル全ての検定基準をクリアしているスキル級を認定級とします。
※例：シュートだけ3級の検定基準（スキル級）をクリアしていても、
ドリブルのクリア基準（スキル級）が5級ならば認定級は5級となります。

テスト項目 スキル検定基準一覧を参照

検定基準 スキル検定基準一覧を参照

検定結果 認定された級の「認定証」と1級、3級、5級、7級、10級認定者には「記念品」を贈呈します。
受験したスクール生にはスタンプカードに、認定級とスキル級を記入します。

お問合せ BEEFMAN Basketball Club
株式会社住建情報センター スポーツ事業部 校長 寺脇
TEL：045-595-0210
E-Mail: terawaki@jyukenic.com

記念品



1級



3級



5級



7級



10級

※クラスによってサイズが変わります。

認定証



1級認定証



BEEFMAN Basketball Club スキル検定基準一覧表

スキル レベル	スキルの到達レベル					
	シュート			級		
	スキル 番号	スキル名	クリア基準	高 大	中	小
1	S54	フローターシュート	左右成功	1		
2	S53	ワンドリターンシュート	左右成功	1		
3	S52	ワンドリジャンプシュート/ステップバック	左右成功	1		
4	S51	ワンドリジャンプシュート/ジャンプストップ	左右成功	1		
5	S50	ワンドリジャンプシュート/スライドストップ	左右成功	1		
6	S49	シュートマシン2P トップ (1ドリ→ステップバック)	5/10本で成功	1		
7	S48	2Pシュート	連続10本成功	1		
8	S47	シュートマシン2P 5か所×2球	9/10本で成功	1		
9	S46	シュートマシンペイント内 5か所×2球	9/10本で成功	2		
10	S45	シュートマシン2P 5か所×2球	7/10本で成功	3		
11	S44	2Pシュート	連続5本成功	4		
12	S43	シュートマシン2P 5か所×2球	5/10本で成功	4		
13	S42	シュートマシン2P 5か所×2球	3/10本で成功	5		
14	S41	フリースロー	連続20本	5		
15	S40	シュートマシンペイント内 トップ (ビハインド)	5/10本で成功	5		
16	S39	シュートマシンペイント内 トップ (レグスルー)	5/10本で成功	5		
17	S38	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→ターン→ステップバック)	3/10本で成功	5		
18	S37	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→ターン)	5/10本で成功	5		
19	S36	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→レグスルーでステップバック)	3/10本で成功	6		
20	S35	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→ステップバック)	5/10本で成功	6		
21	S34	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→ビハインド)	5/10本で成功	7		
22	S33	シュートマシンペイント内 トップ (1ドリ→レグスルー)	5/10本で成功	7		
23	S32	フリースロー	連続10本	8	1	
24	S31	シュートマシンペイント内 5か所×2球	7/10本で成功	8	1	
25	S30	シュートマシンペイント内 5か所×2球	5/10本で成功	9	2	
26	S29	2Pシュート/ムービング45度	左右シュート成功	10	3	
27	S28	レイアップ/ユーロステップ	シュート成功 (右・左)	4		
28	S27	レイアップ/ダブルクラッチ (リング逆サイドでシュート)	シュート成功 (右・左)	5		
29	S26	レイアップ/ダブルクラッチ	シュート成功 (右・左)	6		
30	S25	2Pシュート	シュート成功	7		
31	S24	ジャンプシュート 制限区域45° (右・左)	連続5本	8	1	
32	S23	フックシュート	連続5本	9	2	
33	S22	ジャンプシュート 制限区域0° (右・左)	連続5本	9	2	
34	S21	フリースロー	連続5本	10	3	
35	S20	ジャンプシュート 制限区域45° (右・左)	シュート成功		4	
36	S19	フックシュート	シュート成功 (右・左)		4	
37	S18	ジャンプシュート 制限区域0° (右・左)	シュート成功		4	
38	S17	ゴール下/フックシュート	連続10本		5	
39	S16	リーチバックシュート	連続5本 (右・左)		5	
40	S15	レイバックシュート	連続5本 (右・左)		5	
41	S14	通常レイアップ ワンドリブル	連続5本 (右・左)		6	
42	S13	ゴール下/リーチバックシュート	連続10本		6	
43	S12	ゴール下/レイバックシュート	連続10本		7	
44	S11	ゴール下ジャンプシュート	連続10本		7	
45	S10	ゴール下/リーチバックシュート	シュート成功 (右・左)		7	
46	S09	ゴール下/レイバックシュート	シュート成功 (右・左)		7	
47	S08	ゴール下/フックシュート (ボードなし)	シュート成功 (右・左)		8	
48	S07	ゴール下/フックシュート	シュート成功 (右・左)		8	
49	S06	ゴール下/ジャンプシュート (左右片手)	連続10本		9	
50	S05	ゴール下/ジャンプシュート (自由型)	連続10本		10	
51	S04	レイアップ/ワンステップ (外手)	シュート成功 (右・左)		11	
52	S03	レイアップ/ワンステップ (内手)	シュート成功 (右・左)		12	
53	S02	通常レイアップ ワンドリブル	シュート成功 (右・左)		13	
54	S01	通常レイアップ ドリブル無し	シュート成功 (右・左)		13	

BEEFMAN Basketball Club スキル検定基準一覧表

スキル レベル	スキルの到達レベル					
	ドリブル			級		
	スキル 番号	スキル名	クリア基準	高 大	中	小
1	D45	ガルウイング (オープンステップ) →クロスステップアタック (スピン) →レッグスルー (外内) →レッグスルー (内外) →ロールターン	サイドラインからサイドラインまで、決められた順番でスムーズに行う	1		
2	D44	プッシュクロス→ロールターン		2		
3	D43	レッグスルー(内外)→フロントチェンジ→レッグスルー(外内)→ロールターン		2		
4	D42	レッグスルー(内外)→ビハインド・ザ・バック		2		
5	D41	クロスステップアタック(ストレート)→レッグスルー(外内)		2		
6	D40	クロスステップアタック(スピン)		3	1	
7	D39	クロスステップアタック(ストレート)		3	1	
8	D38	バックチェンジ/ムービング		4	2	
9	D37	レッグスルー(外内)/ムービング		4	2	
10	D36	レッグスルー(内外)/ムービング		4	3	
11	D35	ギャロップステップ/ムービング		4	3	
12	D28	ビハインド・ザ・バック/スタンディング	連続10回	5	4	1
13	D27	インサイドアウト(サイドキック)	左右各連続10回ずつ	5	4	1
14	D26	フロントレッグビハインド	連続10回	6	5	2
15	D25	バックチェンジ/スタンディング	連続10回	6	5	2
16	D24	レッグスルー(外)/スタンディング足入れ替え	連続10回	7	6	3
17	D23	レッグスルー(内)/スタンディング足入れ替え	連続10回	7	6	3
18	D22	レッグスルー(外内)/スタンディング	連続10回	8	7	4
19	D21	レッグスルー(内外)/スタンディング	連続10回	8	7	4
20	D20	インサイドアウト(腰)	左右各連続10回ずつ	9	8	5
21	D19	インサイドアウト(ひざ下)	左右各連続10回ずつ	9	8	5
22	D18	フロントバック(腰)	左右各連続20回ずつ	10	9	6
23	D17	フロントバック(ひざ下)	左右各連続20回ずつ	10	9	6
24	D16	インアウト(腰)	左右各連続20回ずつ		10	7
25	D15	インアウト(ひざ下)	左右各連続20回ずつ		10	7
26	D14	バックビハインド (2人1組)	連続15回			8
27	D13	フロントチェンジ (2人1組)	連続30回			9
28	D12	ワンドリフロントチェンジ	連続20回			10
29	D11	フロントチェンジ(床タッチ)	連続20回			10
30	D10	フロントチェンジ(腰)	連続20回			10
31	D09	フロントチェンジ(ひざ下)	連続20回			10
32	D08	椅子またぎ	左右10回ずつ			11
33	D07	ハイロー 大小ドリブル	左右各連続5セットずつ			11
34	D06	指先ドリブル 八の字	3周ずつ			12
35	D05	基本姿勢/ムービング	サイドラインからサイドラインまで			12
36	D04	基本姿勢/スタンディング	左右各連続20回ずつ			12
37	D03	ボール起こし	連続3回(利き手の反対の手)			13
38	D02	ボール起こし	連続3回(利き手)			13
39	D01	ピアノドリブル	左右各指連続10回ずつスムーズに			13

BEEFMAN Basketball Club スキル検定基準一覧表

スキル レベル	スキルの到達レベル					
	パス			級		
	スキル	スキル名	クリア基準	高	中	小
1	P33	オーバーハンドパス	サイドライン→サイドライン連続5回	1		
2	P32	フックパス	サイドライン→サイドライン連続5回	2		
3	P31	オーバーヘッドパス	サイドライン→サイドライン連続5回	3		
4	P30	チェストパス	サイドライン→サイドライン連続5回	4		
5	P29	片手ストレートパス	サイドライン→サイドライン連続5回	5		
6	P28	オーバーハンドパス	エンドライン→トップライン連続5回	6		
7	P27	フックパス	エンドライン→トップライン連続5回	7		
8	P26	オーバーヘッドパス	エンドライン→トップライン連続5回	8		
9	P25	チェストパス	エンドライン→トップライン連続5回	9		
10	P24	片手ストレートパス	エンドライン→トップライン連続5回	10		
11	P23	オーバーハンドパス	エンドラインセンター→2 Pライン相手の胸に正確に届く		1	
12	P22	フックパス	エンドラインセンター→2 Pライン連続5回		2	
13	P21	オーバーヘッドパス	エンドラインセンター→2 Pライン連続5回		3	
14	P20	バウンドパス	エンドラインセンター→2 Pライン連続5回		4	
15	P19	チェストパス・片手ストレートパス	エンドラインセンター→2 Pライン連続5回		5	
16	P18	フックパス	リング下→2 Pライン連続5回		6	
17	P17	オーバーヘッドパス	リング下→2 Pライン連続5回		7	
18	P16	バウンドパス	リング下→2 Pライン連続5回		8	
19	P15	チェストパス・片手ストレートパス	リング下→2 Pライン連続5回		9	
20	P14	フックパス	制限区域(長辺)連続5回		10	
21	P13	オーバーヘッドパス	制限区域(長辺)連続5回			1
22	P12	バウンドパス	制限区域(長辺)連続5回			2
23	P11	チェストパス・片手ストレートパス	制限区域(長辺)連続5回			3
24	P10	フックパス	制限区域(短辺)相手の胸に正確に届く			4
25	P09	オーバーヘッドパス	制限区域(短辺)連続5回			5
26	P08	バウンドパス	制限区域(短辺)連続5回			6
27	P07	チェストパス・片手ストレートパス	制限区域(短辺)連続5回			7
28	P06	オーバーヘッドパス	サークル円周 連続5回			8
29	P05	バウンドパス	サークル円周 連続5回			9
30	P04	チェストパス・片手ストレートパス	サークル円周 連続5回			10
31	P03	オーバーヘッドパス	サークル円周 相手の胸に正確に届く			11
32	P02	バウンドパス	サークル円周 相手の胸に正確に届く			12
33	P01	チェストパス	サークル円周 相手の胸に正確に届く			13

スキル レベル	スキルの到達レベル					
	ハンドリング			級		
	スキル	スキル名	クリア基準	高	中	小
1	H36	レッグスルー(内外)→クロスオーバー→レッグスルー(内外)→ガルウイング	連続16回	1		
2	H35	レッグスルー(内外)→クロスオーバー→レッグスルー(内外)→ガルウイング	連続12回	2		
3	H34	レッグスルー(内外)→クロスオーバー→レッグスルー(内外)→ガルウイング	連続8回	3		
4	H33	レッグスルー(内外)→クロスオーバー→レッグスルー(内外)→ガルウイング	連続4回	4		
5	H32	レッグスルー(内外)→レッグスルー(内外)	連続10回	5	1	
6	H31	フロントランジレッグスルー(内外)	連続10回	6	2	
7	H30	クロスランジレッグスルー(内外)	連続10回	7	3	
8	H29	ガルウイング(オープンステップ)	連続10回	8	4	1
9	H28	ガルウイング(サイドキック)	連続10回	9	5	2
10	H27	ガルウイング(バック)	連続10回	9	5	2
11	H26	また下八の字(後)/ムービング	サイドからサイド	10	6	3
12	H25	また下八の字(前)/ムービング	サイドからサイド	10	6	3
13	H24	レッグスルー(内外)/スタンディング	連続10回		7	4
14	H23	レッグスルー(内外)/スタンディング	連続10回		7	4
15	H22	クロール→バックストローク	2回を1セットとし3セット		8	5
16	H21	サイドキック	連続10回		8	6
17	H20	バックストローク	連続10回		9	7
18	H19	クロール	連続10回		9	8
19	H18	ガルウイング(フロント)	連続10回		10	9
20	H17	雪だるま 入れ替え	1回成功			10
21	H16	雪だるま	10秒間			10
22	H15	ボールを上投げて拍手→キャッチ	拍手6回			11
23	H14	ボールを上投げて拍手→キャッチ	拍手5回			11
24	H13	また下でボールキャッチ	連続10回			11
25	H12	また下でボールキャッチ	連続5回			12
26	H11	肩越しスナップ	左右連続5回ずつ			12
27	H10	8サークル	左右1往復ずつ			12
28	H09	フィギュア8(内外)	左右連続5回ずつ			12
29	H08	フィギュア8(内外)	左右連続5回ずつ			12
30	H07	シングルレグ(内外)	左右連続5回ずつ			12
31	H06	シングルレグ(内外)	左右連続5回ずつ			12
32	H05	ボール回し(たて足で連続)	左右往復3往復ずつ			13
33	H04	ボール回し(連続)	左右往復3往復ずつ			13
34	H03	ボール回し(膝)	左右連続5回ずつ			13
35	H02	ボール回し(腰)	左右連続5回ずつ			13
36	H01	ボール回し(頭)	左右連続5回ずつ			13

BEEFMAN Basketball Club スキル検定基準一覧表

スキル レベル	スキルの到達レベル						
	ファンダメンタル			クリア基準	級		
	スキル	スキル名			高	中	小
1	F39	17		1分以内	1		
2	F38	17 (サイドラインからサイドラインへ17タッチ)		1分10秒以内	2	1	
3	F37	オールコートダッシュ(5往復)		男子 55秒 女子 60秒	2	1	
4	F36	体幹/フロントブリッジ (片手・片足上げ)		左右30秒キープ	3	2	
5	F35	体幹/サイドブリッジ (片足上げ)		左右30秒キープ	3	2	
6	F34	オールコートダッシュ(4往復)		45秒	4	3	1
7	F33	体幹/フロントブリッジ		左右30秒キープ	4	3	1
8	F32	オールコートダッシュ(3往復)		33秒	5	4	2
9	F31	体幹/フロントブリッジ		左右30秒キープ	5	4	2
10	F30	オールコートダッシュ(2往復)		20秒	6	5	3
11	F29	体幹/サイドブリッジ		左右 1分キープ	6	5	3
12	F28	体幹/フロントブリッジ		1分キープ	6	5	3
13	F27	プッシュアップ		20回	7	6	4
15	F25	オールコートダッシュ(2往復)		22秒	7	6	4
17	F23	オールコートダッシュ(2往復)		25秒	8	7	5
18	F22	体幹/サイドブリッジ		左右30秒キープ	9	8	6
19	F21	体幹/フロントブリッジ		30秒キープ	9	8	6
20	F20	360度回転ジャンプ		連続5回	10	9	7
21	F19	プッシュアップ		10回	10	9	7
22	F18	オールコートダッシュ(往復)		10秒	10	9	7
23	F17	オールコートダッシュ(2往復)		30秒		10	8
24	F16	オールコートダッシュ(往復)		11秒		10	8
25	F15	オールコートダッシュ(2往復)		35秒			9
26	F14	オールコートダッシュ(往復)		13秒			9
27	F13	オールコートダッシュ(往復)		15秒			10
28	F12	360度回転ジャンプ		連続2回			10
29	F11	プッシュアップ		5回			10
30	F10	ジャンプストップ		両足			11
31	F09	ジャンプストップ		左足→右足			11
32	F08	ジャンプストップ		右足→左足			11
33	F07	クリスクロス		サイドライン→サイドライン			12
34	F06	サイドステップ		サイドライン→サイドライン			12
35	F05	シングルジャンプ		左右連続10回			12
36	F04	タックジャンプ		連続10回			12
37	F03	シングルジャンプ		左右連続 5回			13
38	F02	タックジャンプ		連続 5回			13
39	F01	ターンダッシュ		1回			13

BEEFMAN Basketball Club スキル検定 申込書

<太線枠内に必要事項を記入してください>

年 月 日

氏名	
クラス	小学生 ・ 中学生 ・ 高校大人
受験級	級
検定料	1級チャレンジ1,500円 ・ 1級以外 500円

上記の通りBEEFMAN Basketball Club スキル検定に申込みます。

※ 事前に申込みが必要です。(検定日が設定されている場合は当日申込受け付けます)

----- <以下 クラブ使用欄> -----

認定級		検定者
スキル級		備考 (メモ)
シュート	S-	
ドリブル	D-	
パス	P-	
ハンドリング	H-	
ファンダメンタルズ	F-	
その他 (アドバイスなど)		