

NHK

サッカーのリフティング動画を大募集

投稿していただいた投稿は
サッカー関連番組等でご紹介



🏆 投稿いただいた動画をご紹介する番組例 🏆

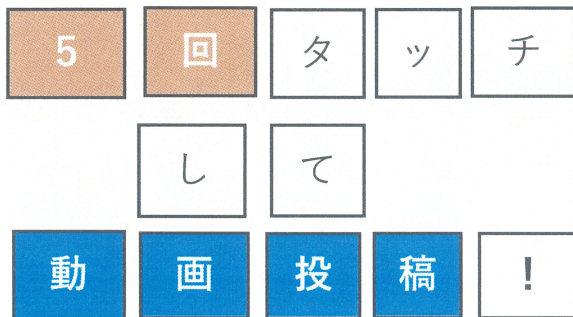


毎週土曜日 午後6時25分～
再放送：毎週木曜日 午後7時20分～

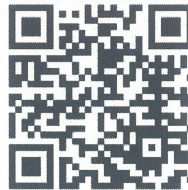


毎週土曜日 午後10時00分～

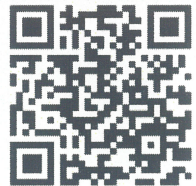
※ 投稿された動画すべて紹介されるわけではございません。あらかじめご容赦ください。
放送時間は変更になることがあります。



お手本動画
はこちら



投稿方法は
こちら



■注意事項■

- ・スマートフォンは【縦（たて）】に構え、全身が映るサイズで撮影
- ・5タッチで使えるのはサッカーと同じ足・頭・肩など、手以外の部分です
- ・ボールをもってスタートしても、地面においてスタートしてもOK
- ・サッカーボールでは難しい方や手近にサッカーボールの無い方はゴムボールなど他の物を使っても構いません