

# ミニバレー (月)

初心者でも上達するコツを覚えよう



講師 中原 修二  
脇田 星子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	1/21	月	初めにルール	○開講式 プレーの基本
2	1/28	月	ボール遊び	ボールに慣れよう
3	2/4	月	パス	オーバー・アンダーパス
4	2/18	月	スパイク サーブ	ナイスキー、ナイスサー
5	2/25	月	サーブカット	早いレセプション
6	3/4	月	総合練習	対戦ゲーム
7	3/11	月	総合練習	対戦ゲーム
8	3/18	月	総合練習	対戦ゲーム
9	3/25	月	総合練習	○閉講式 対戦ゲーム

教材費	なし
開講時間	19:00~21:00
定員	30名(定員になり次第、締め切ります)
場所	体育館
準備するもの	動きやすい服装、体育館シューズ、 お茶やスポーツドリンクなど(水分補給)

※ 遅刻や欠席する場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付は10月14日(日)~10月26日(金)です。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池2丁目32-30

TEL 099-255-5771 FAX 099-255-5750

E-mail [yuyukan@sjcweb.jp](mailto:yuyukan@sjcweb.jp)

ホームページ <http://yuyukan.sjcweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム(事務局発信)