

# バレーボール（金）

笑顔でボールを追いかけよう！！



講師 中原 修二、脇田 星子

| 回数 | 月日   | 曜日 | テーマ       | 内容                   |
|----|------|----|-----------|----------------------|
| 1  | 5/18 | 金  | パス練習      | ○開講式<br>簡単なアンダーハンドパス |
| 2  | 5/25 | 金  | パス練習      | 遠くへ飛ばすオーバーパス         |
| 3  | 6/1  | 金  | レシーブ練習    | 一步踏み出す足運び            |
| 4  | 6/8  | 金  | サーブ       | 自分に合ったボール打ち          |
| 5  | 6/22 | 金  | スパイク      | 思いっきりジャンプしてボールを叩く    |
| 6  | 6/29 | 金  | スパイクとブロック | 上手に手に当てる             |
| 7  | 7/6  | 金  | フォーメーション  | 早めのポジショニングを意識        |
| 8  | 7/13 | 金  | 総合練習      | これまでの成果を！！           |
| 9  | 7/20 | 金  | ゲーム       | チーム対抗                |
| 10 | 7/27 | 金  | ゲーム       | ○閉講式<br>チーム試合        |

|        |                                     |
|--------|-------------------------------------|
| 教材費    | なし                                  |
| 開講時間   | 19:00～21:00（2時間）                    |
| 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） |

※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。

※ 受付期間は4月13日（金）～26日（木）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）