

バレーボール（金）

暑さをバレーで吹き飛ばそう！！



講師 中原 修二、脇田 星子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	8/2	金	パス練習	○開講式 アンダーハンド・オーバーハンド
2	8/9	金	レシーブ練習	動かない足を動かそう
3	8/23	金	サーブとスパイク	ボールを思いっきり叩く
4	8/30	金	スパイクとブロック	ジャンプ ジャンプ
5	9/6	金	フォーメーション	ポジショニングを覚えよう
6	9/13	金	総合練習	いろんな事を試そう
7	9/20	金	ゲーム	○閉講式 チーム対抗試合

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7月14日（日）～7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@sicweb.jp

ホームページ <http://yuyukan.sicweb.jp/>

Twitter @yuyukan6

Facebook 鹿児島市勤労青少年ホーム（事務局発信）