




# 令和6年度後期 バレーボール教室カリキュラム

☆活動日	土曜日 15回	☆時 間	13:30~15:30
☆場 所	大浜小学校体育館	☆対象者	小学3~6年生
☆持ち物	運動シューズ(上履き)、タオル、水分		
☆服 装	運動のできる服装		
☆連絡先	へきなん総合型スポーツクラブ事務所	0566-42-4233	
☆その他	欠席連絡は不要です		
	日程・会場は天候または会場の都合により変更になる場合があります		

目 標	バレーボールの基本技術を学び、声を出してボールをつなげる様にする
-----	----------------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月12日	★開講式 ☆ルール説明 ☆ボール慣れとフットワーク	第9回 12月14日	第5回~9回までと同じ
第2回 10月19日	☆ボール慣れとフットワーク ☆オーバーパス ☆アンダーパス ボール下へのもぐり込みとボールに触れるポイント習得 ◎グループに分かれ練習	第10回 12月21日	☆ボール慣れとフットワーク ☆オーバーパス ☆アンダーパス ボールに触れるポイントの習慣 ☆サーブ ボールを的確に打てる様にする ☆スパイク ステップとフォームを学びタイミングよくボールにタッチできる様にする ◎グループに分かれ練習
第3回 11月2日		第11回 1月11日	
第4回 11月9日		第12回 1月18日	
第5回 11月16日	☆ボール慣れとフットワーク ☆オーバーパス ☆アンダーパス ボール下へのもぐり込みとボールに触れるポイント習得 ☆サーブ 打ち方を学び的確に打てる様にする ◎グループに分かれ練習	第13回 1月25日	
第6回 11月23日		第14回 2月1日	
第7回 11月30日		第15回 2月8日	☆総合練習 ★修了式 
第8回 12月7日		※ルールは都度説明していきます	