




令和6年度前期 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 (南部市民プラザの場合は施設の都合上
 ☆対象者 小学3~6年生 13:00~15:00となります)
 ☆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 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
 ルールは都度説明していきます

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 4月6日	★開講式 ☆ルール説明 ☆ボール慣れとフットワーク	第9回 6月15日	第5回~9回までと同じ
第2回 4月13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 6月22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 4月20日		第11回 6月29日	
第4回 4月27日		第12回 7月6日	
第5回 5月11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 7月13日	
第6回 5月18日		第14回 7月20日	
第7回 6月1日		第15回 7月27日	☆総合練習 ★修了式 
第8回 6月8日		【予備日】 6月22日 8月3日	南部市民プラザ アリーナ 13:00~15:00