

令和6年度後期

夜間・ソフトバレーボール教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】毎週水曜日

【時 間】 19:00~21:00

【場 所】 南部市民プラザ アリーナ 2分の1面 (B)

【定 員】 30人

【持 物】 ソフトバレーボール、タオル、運動シューズ（上履き）、水分

【服 装】 運動のできる服装

【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL 0566-42-4233

目 標	ゲームに必要な基本的技術を学び、ソフトバレーボールを楽しむことができる
-----	-------------------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月2日	○開講式、諸連絡 ○準備運動 ○ルール説明 ○基本 ①キャッチボール②オーバーハンドパス ③アンダーハンドパス ○サーブ ①アンダーサーブ②オーバーサーブ ○整理運動	第6回 11月6日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第2回 10月9日	○準備運動 ○基本 ①②③ ○レシーブ ○サーブ ①② ○整理運動	第7回 11月13日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第3回 10月16日	○準備運動 ○基本 ①②③④スパイク ○レシーブ ○サーブ ○スパイク ○整理運動	第8回 11月20日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第4回 10月23日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○レシーブ ○サーブ ○スパイク ○整理運動	第9回 11月27日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第5回 10月30日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○レシーブ ○サーブ ○スパイク ○整理運動	第10回 12月4日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動 ○閉講式