

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）

【対象者】 小学生以上

【定 員】 40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】 NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ

TEL 0566-42-4233

碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）

TEL 0566-48-5311

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 4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 5月21日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第2回 4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 5月28日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第3回 4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 6月4日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第4回 4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 6月11日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第5回 5月14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 6月18日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動 ○閉講式