

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】	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】	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 10月7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11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14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18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21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25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28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 12月2日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動
第 5 回 11月4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9日	○準備運動 ○基本 ①②③④ ○サーブ ○スパイク ○試合 ○整理運動 ○閉講式