

## 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<br>10月1日  | ○開講式、諸連絡<br>○準備運動<br>○ルール説明<br>○基本<br>①キャッチボール②オーバーハンドパス<br>③アンダーハンドパス<br>○サーブ<br>①アンダーサーブ②オーバーサーブ<br>○整理運動 | 第6回<br>11月5日  | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○試合<br>○整理運動         |
| 第2回<br>10月8日  | ○準備運動<br>○基本 ①②③<br>○レシーブ<br>○サーブ ①②<br>○整理運動                                                               | 第7回<br>11月12日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○試合<br>○整理運動         |
| 第3回<br>10月15日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④スパイク<br>○レシーブ<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○整理運動                                                    | 第8回<br>11月19日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○試合<br>○整理運動         |
| 第4回<br>10月22日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○レシーブ<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○整理運動                                                        | 第9回<br>11月26日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○試合<br>○整理運動         |
| 第5回<br>10月29日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○レシーブ<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○整理運動                                                        | 第10回<br>12月3日 | ○準備運動<br>○基本 ①②③④<br>○サーブ<br>○スパイク<br>○試合<br>○整理運動<br>○閉講式 |