

令和8年度前期

ビーチバレーボール教室 参加者用カリキュラム

- 【曜日】 毎週金曜日 【時間】 19:00～20:30
【場所】 碧南緑地ビーチコート
【対象者】 小学5年生～高校生 【定員】 30人
【持物】 タオル、水筒、必要な方のみ着替えやサンダル等
【服装】 動きやすく、汚れても良い服装
【連絡先】 NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233
(欠席連絡は不要です)

★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

目 標	・ビーチコートに親しみ、運動する楽しさを実感する。 ・ビーチバレーボール(レクリエーション)を楽しむための技術を身につける
-----	--

回数	実施予定の内容	回数	実施予定の内容
前半 第1回 ～第5回	●開講式、諸連絡 ○ビーチランニング ○準備運動 ○ビーチダッシュ ○ボールで遊ぶ (キャッチボールやワンハンドパスなど) ○ボールコントロール (アンダーハンドパスやオーバーハンドパスなど) ○2人でつなぐ (2人パス) ○スタンディングスパイク	後半 第6回 ～第10回	○ビーチランニング ○準備運動 ○ビーチダッシュ ○ボールコントロール ○2人パス ○サーブ ○スパイク ○みんなでつなぐ (レクリエーションビーチバレーボール 試合形式) ●閉講式、諸連絡

	日付		日付
第1回	5月1日	第6回	6月12日
第2回	5月8日	第7回	6月19日
第3回	5月15日	第8回	6月26日
第4回	5月29日	第9回	7月3日
第5回	6月5日	第10回	7月10日
予備日	7月17日・24日		