

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	<ul style="list-style-type: none"> ・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	<ul style="list-style-type: none"> ●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	<ul style="list-style-type: none"> ○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		

教室の中止連絡をLINEでお知らせします。

※連絡後に天気が回復した場合も中止といたします。
 ※教室中、雨や落雷の危険があり中止になった場合もお知らせします。
 中止の際は速やかにお迎えをお願いします。
 ※途中で中止の場合で、残りが30分以下の場合は順延致しません。
 天候不良の場合、電話集中により連絡が取れないことが多々ありますので
 是非、LINEご利用の方はご登録をお願い致します。

【登録方法】

- ①右記のQRコードを読み取るか、080-9487-1422をご登録頂き友達登録してください。
- ②参加教室名と参加者氏名を送信してください。
例)ビーチバレーボール教室 碧南 太郎 です。
- ③総合型より返信がありましたら完了です。
※事務局にて手動でお送りしておりますのでお時間がかかる場合があります。

