

2025 年度 鹿児島市バレーボールスポーツ少年団連絡協議会 合同練習会Ⅱ 実施要項（案）

- 目的
- ・鹿児島女子短期大学バレーボール部の選手との交流から、楽しく体を動かし真摯にとりくむ姿勢などを学ぶ
 - ・子供たちのあこがれや向上心UPにつなげる
 - ・実技指導やアドバイスを受け、技術の向上をはかる

日時 2025年12月21日（日）午前の部 9時～12時（180分）
午後の部 13時～16時（180分）

会場 喜入総合体育館 4面

参加 参加希望チームを、午前と午後に振り分ける

内容 ＊途中休憩を含む

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1) 開会あいさつ（連絡協議会） | 3分 |
| 2) 鹿児島女子短期大学バレーボール部あいさつ | 5分 |
| 3) ウォームアップやストレッチ メニューで体を動かす | 20分 |
| 4) ボールを使った基本練習 | 20分 |
| 5) 技術別練習（4面各コートで、レシーブ、トス、アタック） | 30分 |
| 6) 質問・交流コーナー | 15分 |
| 7) 参加チームの練習試合（1セット毎） | 80分 |
| 女子短大バレー部員も交えての交流試合 | |
| <u>※但し、申込チーム多数の場合は内容変更する場合もある</u> | |
| 8) 閉会あいさつ | 5分 |

＊練習内容については、鹿児島女子短期大学バレー部の選手と指導者にお任せする。