2026 年度　合同練習会　実施要項

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，楽しく体を動かす姿勢と真摯にバレーボールにとりくむ姿勢を学ぶ
・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　２０２６年１２月２０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

参加費：１団　２,０００円

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）ウオームアップやストレッチメニューで体を動かす	２０分	外部講師予定
４）ボールを使った基本練習	２０分	
５）技術別練習（４面利用し，ﾚｼｰﾌﾞ 2，ﾄｽ 1，ｱﾀｯｸ 1）	２５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） 女子短大バレー部員も交えての交流試合	８０分	
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。