

平成 28 年 11 月 24 日

関係者 各位

熊本市バレーボール協会
会長 谷本 則雄
指導普及委員長 神田 英俊

平成 28 年度熊本市バレーボール協会普及・強化事業 ”フォレストリーブズ熊本バレーボール教室”のご案内

第 1 回実施内容

- 1 期日 第 1 回目 平成 28 年 12 月 17 日 (土) 9 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0
- 2 場所 熊本市立江南中学校体育館
- 3 参加者 熊本市内の小学生・中学生の女子選手
熊本市バレーボール協会登録チーム及び選手
- 4 指導者 熊本市バレーボール協会 (指導普及委員会)・フォレストリーブズ熊本の選手
- 5 日程

【開始式】 9 : 0 0 ~ 9 : 1 5

- ①開会
- ②バレーボール協会あいさつ
- ③指導者・参加者紹介
- ④日程説明
- ⑤閉会

【閉会式】 1 1 : 5 0 ~ 1 2 : 0 0

- ①開会
- ②バレーボール協会あいさつ
- ③指導者からのアドバイス
- ④閉会

【ウォーミングアップ】 9 : 2 0 ~ 9 : 4 0 (20分)
フォレストリーブズ熊本の選手による指導

【練習】フォレストリーブズ熊本の選手による指導 9 : 4 5 ~ 1 1 : 4 5 (120分)

- (1) 基礎基本の練習 9 : 4 5 ~ 1 0 : 4 5 (60分)
 - ①オーバーパス、アンダーパス
 - ②レシーブ練習 (対人レシーブ・サーブレシーブなど)
 - ③スパイク練習

休 憩 (10分)

- (2) 基礎基本の練習 1 0 : 5 5 ~ 1 1 : 4 5 (50分)
 - ④スパイク練習
 - ⑤サーブ練習

- (3) 後かたづけ
・終わり次第閉会式

6 その他

- ・選手の送迎は、保護者・チームの責任で行う。
- ・練習時の事故については、応急処置は行うが、医師の診断が必要な場合は保護者の責任で措置する。補償は財団法人スポーツ安全協会「スポーツ安全保険」の範囲とする。

※参加ご希望の中学校のチームは、別紙の申込用紙にご記入の上、FAXで
12月8日(木)までに申し込み下さい。FAX (江南中 351-8896)

※小学校のチームの参加については託麻西小学校の齋藤幸一先生と確認を
お願いします。江南中へのFAXは不要です。

平成 28 年度熊本市バレーボール協会普及・強化事業
“フォレストリーグズ熊本バレーボール教室”

参加申込用紙

送信先（江南中 神田英俊 宛）
F A X 0 9 6 - 3 5 1 - 8 8 9 6

平成 28 年 月 日送信

第 1 回実施期日・場所

1 期日 平成 28 年 12 月 17 日（土）9：00～12：00

2 場所 熊本市立江南中学校体育館

平成 28 年度熊本市バレーボール協会
普及・強化事業

” フォレストリーグズ熊本
バレーボール教室” に参加します。

（ ） 小・中学校女子バレーボール部

参加人数 （ ） 名

顧問氏名 （ ）

連絡先 （ ）

※学校の電話番号または、差し支えがなければ顧問の先生(担当者)の
携帯番号をお願いします。

送信票等はつけずに、必要事項をご記入されて、このまま（1枚）でご返信下さい。

※先着 100 名で締め切らせていただきます。