




令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑦（2期生）

1 開催日時	令和6年11月16日（土） 13時00分～16時00分
2 開催場所	川崎マリエン ビーチコート（川崎市川崎区東扇島 38-1）
3 参加者	かながわジュニアスターズ 2期生 30名（50名在籍）
4 実施内容	<p>講師 相楽 幸子 氏 （オリンピック、日本バレーボール協会、かながわアスリートネットワーク）</p> <p>○ 競技スポーツ体験プログラム「ビーチバレーボール」</p> <p>（1）全体講義 ビーチバレーボールについて</p>  <p>（1）ウォーミングアップ <ボール無し> ・ヒザ立ち歩き、ハイハイ、ケンケン、後ろジャンプ など <ボールあり> 個人：投げ上げ、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、 ネットに当ててキャッチ、ボール投げ、ジャンプ投げ ペア：キャッチボール（上投げ、下投げ、バック） オーバーハンドパス、アンダーハンドパス</p>  

(2) 3班分けパーツ練習

3つの班に分かれて、各練習を約20分ずつローテーションで行う

① オーバーハンドパス、アンダーハンドパス

- ・個人、ペアでパス練習
- ・ディグ (ヒザ立ちアンダーハンドパス、飛び込みアンダーハンドパス)
- ・チームでパス など

② スパイク&ブロック

- ・ブロック練習 (個人、ペア)
- ・スパイク練習 (個人、コーチのトスから)

④ サーブ&レセプション

- ・レシーブ練習 (近い距離、遠い距離)
- ・サーブ練習



(3) コーチのデモンストレーション

(4) 4チームに分かれてミニゲーム

各チームにコーチが入りミニゲーム



集合写真

