

## 令和5年度第7回タレント育成能力開発プログラム（1期生）実施報告書

- 1 開催日時  
令和5年11月19日（日） 13時00分から16時00分まで
- 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1期生23名（28名中）
- 4 実施内容  
オリンピック 相楽 幸子 氏（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）  
講師 白鳥 歩 氏（日本バレーボール協会） 他5名  
○ 競技スポーツ体験プログラム「ビーチバレーボール」
  - (1) ウォーミングアップ
    - ア ダッシュ
    - イ うつ伏せからダッシュ
    - ウ ダッシュをし、合図で止まり、次の合図でまた走る
    - エ 鬼ごっこ
  - (2) 4班分けパーツ練習  
4つの班に分かれて、各練習を15分ずつローテーションで行う
    - ①オーバーハンドパス&セット
      - ア ペアでパス練習
      - イ コーチが投げたボールを狙った場所へ返す
    - ②アンダーハンドパス&ディグ
      - ア 個人でパス練習
      - イ 膝立ちでコーチにパス
      - ウ コーチが投げたボールを左右の目印へ返す
    - ③スパイク&ブロック
      - ア ジャンプなしでスパイク
      - イ 自分で上げたボールをスパイク
      - ウ コーチのトスに合わせてスパイク
      - エ コーチの投げたボールをブロック
    - ④サーブ&レセプション
      - ア サーブ練習
      - イ 回転のあるボールと無回転ボールをレシーブ
  - (3) チームに分かれてラリー練習  
ボールを繋いで相手コートへ返す
  - (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

ウォーミングアップ



スパイク練習



ミニゲーム



集合写真

