

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年10月29日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

碧南緑地ビーチコート

3 プログラム名

ビーチバレーボール

4 講師（敬称略）

（一社）愛知県バレーボール協会 石川 裕貴 安藤 喬彦（他3名）

5 活動内容

2回目は、風が吹く秋寒の厳しい環境の中での実施となりました。前回の復習も兼ねた全身を動かすウォーミングアップから始まり、ボールを2個使い2人1組でのボールジャグリングや、レシーブの練習を行いました。

時間が遅くなり寒さが厳しくなってきたため、途中学年別に分かれ、1対1での簡易ゲームを行い、たくさん体を動かしました。

スパイクの練習では、レシーブしたボールをセッターに戻すところから行い、実践に近い形で練習しました。最後は2人

1組の簡易ゲーム。相手コートから帰ってきたボールはレシーブし、トスを上げる人はキャッチをしても良いというルールで実施しました。レシーブやスパイクの練習の成果が随所に見られ、お互い声をかけながら一生懸命にボールを追う姿が印象的でした。



ウォーミングアップの様子



息を合わせてボールジャグリング



必死にボールに食らいつきます！



最後はみんなで整備しました

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2022年10月8日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

碧南緑地ビーチコート

3 プログラム名

ビーチバレーボール

4 講師（敬称略）

（一社）愛知県バレーボール協会 石川 裕貴 安藤 喬彦（他2名）

5 活動内容

1回目となるビーチバレーボールは、さらさらのサンドコートで行いました。様々な動きを入れたウォーミングアップから始まり、1人1個ボールを持ち、歩きながら1人オーバーハンドパスやアンダーハンドパスをしたり、砂の上でもスムーズに体を動かせる練習をしました。フローリングの体育館と違い、砂に足を取られて思うように身体を動かさないことに苦戦していましたが、次第に慣れて俊敏な動きもできるようになりました。

次のスパイクの練習では、始めは跳ぶタイミングが合わなかった人も、回数を重ねるうちに、ボールにタイミングを合わせて跳べるようになりました。最後は2人1組の簡易ゲームを行い、レシーブやスパイクの練習の成果が見られました。和やかな笑顔に包まれながら、楽しく活動できました。



1人オーバーハンドパス



スパイクの練習



最後は楽しく簡易ゲーム



全員で記念撮影