

## 2024年度 市連絡協議会 合同練習会Ⅱ 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、楽しく体を動かし真摯にとりくむ姿勢などを学ぶ
  - ・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 2024年12月15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

内容 \*途中休憩を含む

- |                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| 1) 開会あいさつ(連絡協議会)                  | 2分  |
| 2) 鹿児島女子短期大学バレーボール部あいさつ           | 3分  |
| 3) ウォームアップやストレッチ メニューで体を動かす       | 20分 |
| 4) ボールを使った基本練習                    | 20分 |
| 5) 技術別練習(4面各コートで、レシーブ、トス、アタック)    | 30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)              | 85分 |
| 女子短大バレー部員も交えての交流試合                |     |
| <u>※但し、申込チーム多数の場合は内容変更する場合もある</u> |     |
| 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。