

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月13日（土） 18時10分から20時10分まで

2 会場

トヨタ自動車衣浦工場ビーチバレーボールコート

3 プログラム名

ビーチバレーボール

4 講師（敬称略）

トヨタ自動車ビーチバレーボール部 山本知寿
（一社）愛知県バレーボール協会 石川裕貴（他1名）

5 活動内容

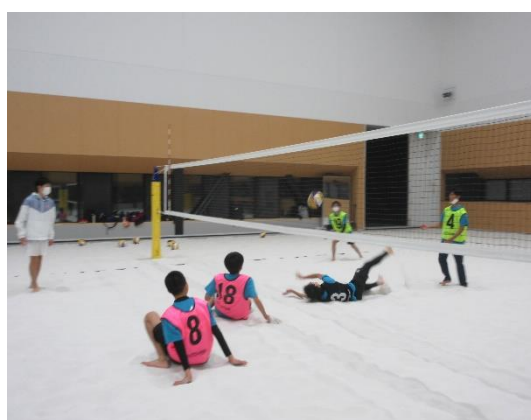
今回は、トヨタ自動車ビーチバレーボール部が普段使用している施設を特別に利用させていただきました。少し肌寒くなってきたのと、室内のサンドコートにアカデミー生のテンションも高く練習が開始されました。様々な動きを入れたウォーミングアップから始まり、ボールを使ったビーチフラッグや、測定器を使用した垂直跳びなど、砂の上でもスムーズに体を動かせるかを試しました。

パス、サーブの練習後、最終的には全員で簡易ゲームを行いました。和やかな笑顔に包まれながら、楽しく活動できました。

最後は一人ひとりサーブのスピード速度を測定して活動を終了しました。



山本氏のアドバイス
ボールでウォーミングアップ



転んでも砂の上だから
大丈夫！！



最後は楽しく全員で簡易ゲーム



講師の先生と記念撮影

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月6日（土） 18時10分から20時10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）

トヨタ自動車ビーチバレーボール 山本知寿
（一社）愛知県バレーボール協会 石川裕貴（他2名）

5 活動内容

1回目となるビーチバレーボールは、小雨の降る中、さらさらのサンドコートで行いました。全員一列に並んで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、空中に投げ上げたボールが落ちてくる前に胸や背中を地面に着けてキャッチしたり、歩きながらトスをしたり、砂の上でもスムーズに体を動かせる練習をしました。フローリングと違い、砂に足を取られて思うように体を動かせないことに苦戦していました。

しかし、次第に慣れてきたのか、次のスパイクの練習では、最初跳ぶタイミングが合わない人も、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っていきました。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随所に見られました。



様々なステップを入れた
ウォーミングアップ



落とさないように歩きながら
1人アンダーハンドパス



スパイクの練習



最後は楽しく簡易ゲーム