

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年9月9日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市露橋スポーツセンター（第1競技場）

### 3 プログラム名

バレーボール

### 4 講師（敬称略）

ウルフドッグス名古屋 佐藤 和哉、黒澤 雄介（他3名）

### 5 活動内容

今回は、バレーボールの2回目でした。前半は、前回学んだパス（オーバーハンドパス・アンダーハンドパス）のポイントを確認しながら、2人組から3人組へ発展し、ラリーを行いました。3人組のラリーでは、2人でパスを3回続け、もう1人の仲間に返す、試合を意識した練習を行いました。最初は、ラリーを続けることができませんでしたが、徐々にボールをコントロールし、つなぐことができるようになりました。その後、スパイク練習の確認を行いました。前回よりもタイミングよくボールに合わせてジャンプし、ボールを正確に捉え、打つことができるようになりました。

最後は、ゲーム形式の練習でした。チームは講師を1名混ぜて構成しました。ゲームは相手チームの講師のサーブから始まり、5点先取でチームを交代し、行いました。最初は上手くコミュニケーションが取れず、ボールをつなぐことができませんでした。徐々にゲームにも慣れ、試合の中でもスパイクを打てるようになり、またチーム内で声をかけ合い、積極的にボールに飛びつき、ボールがつながるようになりました。白熱したゲームができました。



オーバーハンドパスのポイントを確認する様子



3人組のパス練習の様子



スパイク練習の様子



試合の様子

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

- 1 日時  
2023年9月2日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場  
愛知県武道館 大道場（第1競技場）
- 3 プログラム名  
バレーボール
- 4 講師（敬称略）  
ウルフドッグス名古屋 佐藤 和哉、黒澤 雄介（他2名）

### 5 活動内容

バレーボールの1回目は、ウォーミングアップとして、手首を使うことを意識したボール運動や落下地点を予測して動く運動で、体を温めることからスタートしました。次にボールをつなぐバレーボールの基礎となる、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスを2人組で繰り返し練習しました。ラリーでは、最初のうちはなかなかうまくつなぐことができませんでしたが、次第に声を掛け合ったり、返球の高さを工夫したりするようになり、ラリーの回数を増やすことができました。

後半では、スパイクに挑戦しました。スパイクの基本動作となる、「助走・踏切・ジャンプ」の動きを、繰り返し練習する中で、徐々にボールと跳ぶタイミングが合うようになり、ボールを高い位置で捉えたスパイクが打てるようになったアカデミー生もいました。お互いに声を掛け合いながら、よい雰囲気の中で競技体験を行うことができました。次回は、サーブ習得とゲームに挑戦します。



ウォーミングアップの様子



2人組のパス練習の様子



スパイク練習の様子



集合写真