

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2023年10月7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2回目の競技体験でした。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人組へ発展させ、ラリーを行いました。3人組のラリーは、2人でパスを繋いだ後、もう1人の仲間に返すという形で、徐々に試合のイメージを掴んでいきました。その後は、スパイク練習を行いました。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たスパイクを打つことができるようになりました。

最後は、講師を1名混ぜてチームを構成し、ゲーム形式の練習を行いました。ゲームは相手チームの講師のサーブから始まり、3点先取でチームを交代します。最初は誰がボールに行くのかははっきりせず、ミスによる失点が多く見られました。しかし、ゲームを進めていくうちに積極的にボールにチャレンジできるようになり、ボールがつながり出し、ゲームが白熱していきました。ボールがうまくつながり得点となった際には、互いに喜び合い、仲間のプレーを称賛する声が聞かれるなど、良い雰囲気でもバレーボールの競技体験を締めくくることができました。



3人組のパス練習の様子



跳び上がるタイミングがよくなりました



ゲーム形式の練習の様子



ウルフドッグスの皆様ありがとうございました

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2023年9月2日（土） 15時55分から18時まで

### 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。タン・タ・タンの助走のリズムを覚え、繰り返す中で、徐々にボールと跳ぶタイミングが合うようになり、ボールを強く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。

球技の競技体験は、今年度初めてでしたが、元気な声が飛び交い、よい雰囲気の中で競技体験を行うことができました。



ウォーミングアップの様子



ウルフドッグス名古屋コーチによるデモンストレーション



2人組のパス練習の様子



スパイク練習の様子