

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年11月9日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

パロマ瑞穂アリーナ（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ジュニアU-14 黒澤 雄介、椿山 竜介、神谷 雄飛（他2名）

### 5 活動内容

2回目の体験となる今回は、前回教わった2種類のパス（アンダーハンドパス・オーバーハンドパス）の復習から始まりました。講師からパスのポイントについて確認があった後、2人組のパス、4～5人での円陣パスを行いました。円陣パスの際には、積極的な声掛けが大切だと教えていただき、それぞれのグループでパスを長く続けられるように大きな声を出して取り組むことができました。また、ゲームを意識した練習として、スパイクをレシーブする（ディグ）練習をしました。勢いのあるボールも、基本の姿勢をとることや腕の方向に気をつけることで正確に仲間にボールを送ることができることを学びました。

後半は、各チームに講師1名を含めた4対4のゲームを行いました。3回繋いで返球することを目標にして取り組み、これまでに教わったパスとスパイクを使った三段攻撃で相手コートに返球できると歓声が上がりました。また、長いラリーが続く試合もあり、コート内にボールを落とさないように、一生懸命にボールを追いかける姿が見られました。仲間をフォローしたり、称賛したりする声も多く飛び交い、チームで行うバレーボールの楽しさを味わうことができました。



円陣パスの様子



ディグ練習の様子



4対4のゲーム



講師のみなさんと記念写真

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年11月2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ジュニアU-14 黒澤 雄介、椿山 竜介、神谷 雄飛（他2名）

### 5 活動内容

今回は、バレーボールの1回目の競技体験でした。前半は、バレーボールの基礎となるパス（アンダーハンドパス・オーバーハンドパス）の練習を行いました。最初は、2人組でうまくパスをつなげることができませんでしたが、講師からのフォームの助言等により、パスのコツをつかみ、徐々につなぐ回数を増やすことができました。

後半は、全体を3グループに分け、講師の手上げトスからのスパイクの練習・ネットを挟んで講師のトスからのパスをつなぐ練習・ジャンプの最高到達点の計測を行いました。スパイクの練習では、正しいフォームを意識し、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りました。パスをつなぐ練習では、返球の高さを工夫し、お互いに声を掛け合い、難しいボールもつなげるようになりました。最後に、サーブ（フローターサーブ・アンダーサーブ）の練習を行いました。

元気な声が飛び交い、よい雰囲気の中で行うことができ、次回のゲーム形式の練習につながる競技体験となりました。



オーバーハンドパスのポイントを確認する様子



2人組のパス練習の様子



スパイク練習の様子



ジャンプの最高到達点の計測の様子