

【様式2】

練習計画予定表

1 種 目 バレーボール (いわき市立藤間中学校)

2 参加校 (学校名: 市内中学校)

活動予定日	令和 7 年 11 月 15 日 (土)
活動予定時間	AM・PM 8 : 30 ~ 12 : 30
活動場所	いわき市立豊間中学校
運営責任者氏名	鈴木 僚太
指導者氏名	鈴木 僚太、上居祥人
時 間	実 施 内 容
8 : 30	集合・準備
9 : 00	練習開始・ウォームアップ (準備運動・サーキットトレーニング)
9 : 20	ブロック練習 (空中姿勢、ブロックステップ)
9 : 50	パス (キャッチボール、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、ペッパー)
10 : 20	サーブ (打ち方、サーブトス、フローターサーブ、ジャンプフローターサーブ、ジャンプサーブ)
10 : 40	トス (レフト・ライト・センター)
10 : 50	スパイク (レフト・ライト・センター)
11 : 10	ゲーム (ローテーションの説明、1セット15分×2)
11 : 50	ダウン
12 : 00	練習終了・片付け
12 : 30	解散