

【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）
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