

2019年度呉市トップアスリート・指導者育成事業

日程: 令和元年8月5日(月)～8月7日(水)

場所: 東京都世田谷区: 日本体育大学



壮行会の模様

令和元年7月23日(火) 14時から
呉市役所201・202会議室



参加者代表謝辞
尾池 彩羽さん



8月5日(月) 呉駅での出発式





今回の日体大派遣は呉市と岩国市の小学生女子バレーボールチーム（黄色）合同事業です

8月5日（月）15時より
 日本体育大学バレーボール部部长（山本准教授）
 実技指導

- ・アンダーパス（ポイント）
 手首&腕を開いてボールの当たる面を作る
- ・オーバーパス（ポイント）
 手は腕立て伏せの姿勢でおでこの前で構えるて飛ばす



移動してからのパス時の足の運び方

- ・後方への移動はクロスステップで素早く移動すること
- ・視線は一定で移動する



2日目のメニュー①

- ・国際交流について（黒木さん）
 2020の東京5輪でたくさんの外国の方が来日される、又呉市はメキシコのホストとして地元の紹介できるものは？など

2日目のメニュー②

- ・リズム・バランス・楽しく運動（伊藤准教授）
 腕と足のリズムを変えているんな動きを体験





2日目のメニュー③
・ダブルタッチサークルの皆さんとの交流



2日目のメニュー④
・ケガの予防、ストレッチング（梶准教授）
スライドを見ながらストレッチ



2日目のメニュー⑤
・トランポリン実技体験（山崎准教授）



3日目のメニュー
日本体育大学バレーボール部部長（山本准教授）
実技指導





バレーボール指導後の集合写真