



令和7年度タレント育成能力開発プログラム⑦（3期生）実施報告書

1 開催日時	令和7年11月16日（日） 13時00分～16時00分
2 開催場所	川崎マリエン ビーチコート（川崎市川崎区東扇島 38-1）
3 参加者	かながわジュニアスターズ 3期生 33名（50名在籍）
4 実施内容	<p>講師 相楽 幸子 氏ほか8名 （オリンピック、日本バレーボール協会、かながわアスリートネットワーク）</p> <p>○ 競技スポーツ体験プログラム「ビーチバレーボール」</p> <p>（1）ウォーミングアップ（SAQ トレーニング）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヒザ立ち歩き、ハイハイ、両足ジャンプ など  <p>（2）4班分けパーツ練習</p> <p>4つの班に分かれて、各練習を約20分ずつローテーションで行う</p> <p>① オーバーハンドパス、</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人、ペアでパス練習（ネットあり、ネット無し） など <p>② アンダーハンドパス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・個人（直上）、ペアでパス練習（ネットあり、ネット無し） ・ディグ（コーチの打ったボールをレシーブする） など <p>③ スパイク&ブロック</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ブロック練習（個人、ペア） ・スパイク練習（個人、コーチのトスから） など <p>④ サーブ&レシーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブ練習（近い距離、遠い距離） ・サーブ練習（近い距離、遠い距離） など 

(3) コーチのデモンストレーション

・ 7 点ゲーム

【ポイントの説明】

- ① 1 本目は高く上げること
- ② 2 本目はしっかりつなぐこと
- ③ 3 本目はどんな形でも相手コートに返すこと

(4) 4 チームに分かれてミニゲーム



集合写真

