

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 （オリエンピアン、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」</p> <p>（1）ウォーミングアップ（SAQトレーニング） • ヒザ立ち歩き、ハイハイ、両足ジャンプなど</p>   <p>（2）4班分けパート練習</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> <ul style="list-style-type: none"> ① オーバーハンドパス、 • 個人、ペアでパス練習（ネットあり、ネット無し）など ② アンダーハンドパス • 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 ③ スパイク&ブロック • 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 ④ サーブ&レシーブ • 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

