

## ソフトバレーボール入門体験会タイムスケジュール予定表

			5月5日(日) 7月7日(日)	5月9日(木)
受付		一般開放用紙にて名前・住所など記載	9:00~9:15	19:30~19:45
体験会の概要		お礼・主旨は割愛・学生確認・経験者有無・今日のスケジュール	9:15~9:20	19:45~19:50
準備運動		肩・太もも・ふくらはぎ・アキレス腱・手首・足首	9:20~9:30	19:50~20:00
ウォーミングアップ 2~3人で行う	ボール投げ	スローイン⇒ワンバウンド⇒片手投げ⇒ワンバウンド(各4、5往復)	9:30~9:40	20:00~20:10
	ボール打ち	ワンバウンド打ち(アタック基礎)[各10位往復]		
	レシーブ	手投げボール(交互4,5回)⇒レシーブ10回連続	9:40~9:50	20:10~20:20
	トス	手投げボール(交互4,5回)⇒トス20回連続	9:50~10:00	20:20~20:30
	半面レシーブ	4人レシーブ⇒30回連続	10:00~10:15	
	休憩		10:15~10:20	
	サーブ	(アンダー・サイド)・オーバーのみ	10:20~10:30	20:30~20:40
	サーブレシーブ	4人入り1球ごとローテ2周交代	10:30~10:45	
	アタック	横からの手投げスタンディングアタック(たたき打ち・ネット越え打ち)	10:45~11:05	20:40~20:55
	休憩		11:05~11:10	
試合形式	主なルール	サーブ・オーバーネット・ローテーション	11:10~11:15	20:55~21:00
	チーム分け			
	試合型式	点数無・5-5から 時間に応じ検討	11:15~11:50	21:00~21:20
片づけ			11:50~11:55	21:20~21:25
アンケート		当企画に関して	11:55~12:00	21:25~21:30
終了		総評他		

省略・時短の可能性あり