



日時 3月14日(日)
10:00~15:00
場所 日本学園中学校・高等学校
世田谷区松原2-7-34
京王線「明大前」下車徒歩5分
参加費 500円
参加資格 小学生指導者・小学生指導者を志す者(保護者可)

指導法研究会

少ない練習時間で基礎力を身に付ける練習法

特段変わった練習をするわけでもなく、練習時間が多いわけでもない。また、指導者がいつも張り付いているわけでもない。しかし、少ない練習時間でも確実に基礎力を身に付ける練習法があります。日ごろは、どこも同じような練習をしています。では、どこから基礎力やチーム力の差が出てくるのでしょうか？答えは簡単です。『心のもった指導と選手への言葉かけ、そしてリズムある練習です』

今回の指導法研究会では、バレーボールの練習を普通にやって、基礎力やチーム力が格段とアップする方法を公開します。

明るくて元気があるチームの作り方、声がよく出る練習方法、コートを駆け回る躍動感はどうやって作るのか？選手たちだけで練習はできるのか？すべての疑問に答えます。誰でもできる指導方法です。

また、午後からは、チーム練習の仕方として、複合&応用練習を披露します。これは全国大会の出場を目指すチームにもとても参考になります。強豪と言われる中学校や高校の練習を分析して小学生用にいろいろとアレンジしたオリジナリティーの高いもので、中級者、上級者向けです。練習試合が少なくても、なぜ昨年の柏木が強かったのか？その秘密を明らかにします。

東京都大会に出場できるチームを作りたいと思われる方はぜひご参加ください。和気あいあいと楽しく互いに勉強しましょう。



- ◆ タイムスケジュール◆ (事情により講師は佐々木のみで実施)
- 9時30分~ 受付
 - 9時45分~ 開講式
 - 10時~ 怪我をしない身体づくり/基礎練習法
基礎練習の複合練習(言葉かけと練習のリズム)
 - 12時~ 昼食タイム
 - 13時~ チーム練習の仕方(多様な練習方法を紹介)



講師 新宿柏木クラブ 監督 佐々木浩二 東京都小学生バレーボール連盟指導普及副委員長

- 1) 筆記用具・実技服装・及びシューズを準備すること。
- 2) 駐車場はありませんので、車での来場はご遠慮ください。
- 3) 不明な点は申し込み先まで

参加申込先

指導普及委員会指導法研究会担当
木曾 敦 気付
〒194-0023 町田市旭町1-6-13
Tel/fax 042-739-4508
携帯 090-9132-0411
e-mail kiso@sepia.com.ne.jp