

# 加悦谷高校 女子バレーボール部練習会 少女バレー・中学生と一緒に楽しくプレー!

☆12月23日(土)午前

本校体育館で宮津少女バレー・京北少女バレー・岩滝少女バレーの3チームと合同練習しました。楽しくできる準備体操やパスの基本を指導しました。



一つでもできることを増やして楽しくバレーボールができるように一人一人に丁寧に指導しました。どんなプレーも終わったらみんなで「ハイタッチ!!」ずっと笑顔のまま楽しく過ごせました。みんなバレーボールを続けてほしいと思います。

☆12月24日(日)午前



本校体育館で橋立中学と南陵中学のバレー部と一緒に指導し基本練習と模擬試合を行いました。

レシーブの基本練習を中心に高校生が指導しました。「すばやく移動・止まって・パス」を高校生が見本を見せてみんなで実践しました。

スパイクでは「コースを狙え!」と打つ場所を考えながらプレーをしました。

股関節の柔軟運動など、体のケアも指導しました。

両日とも指導する難しさと、わかってもらえる楽しさを学んだ2日間でした。

両丹バレーボール新人大会は1月13日・14日・20日に行われます。

皆さん応援をお願いします。14日は加悦谷高校が会場です。

