

加悦谷高校女子バレーボール部合同練習会 中学生（橋立中・南陵中）に実技指導

☆7月14日（土）

本校体育館で橋立中学校・南陵中学校のバレーボール部と合同練習会をおこないました。猛暑の体育館の中でしたが、午前中はレシーブを中心とした練習、午後は試合形式の練習を行いました。



ウォーミングアップでは股関節の可動域を広げる運動、縄跳び（ダブルダッチ）による俊敏性のトレーニングを楽しく行いました。

レシーブ練習では腕の振りを抑えた強打レシーブ、ステップを使ったレシーブなど時間をかけて取り組みました。

午後は試合形式でそれぞれ対戦をして、午前に学んだことを実践プレーで活かす練習をしました。

高校生は指導係として中学生に積極的に声をかけて、バレーボールの楽しさを教えられたと思います。

