

# バレーボール（月）

心地いい運動を一緒に！！



講師 中原 修二、脇田 星子

回数	月日	曜日	テーマ	内容
1	5/11	月	パス練習	○開講式 アンダー・オーバーパス
2	5/18	月	パス練習	ボールコントロール
3	5/25	月	レシーブ	足の運び方
4	6/1	月	サーブ スパイク	腕の振り方を学ぼう
5	6/8	月	スパイク ブロック	高く早く飛べ
6	6/15	月	サーブレシーブ	正面でボールを！！
7	6/22	月	フォーメーション	ポジションを覚えよう
8	6/29	月	総合練習	いろいろな事を試そう
9	7/6	月	ゲーム	チーム対抗
10	7/13	月	ゲーム	○閉講式 チーム対抗

教材費	なし
開講時間	19:00~21:00（2時間）
定員	20名（定員になり次第、締め切ります）
場所	体育館
準備するもの	動きやすい服装、体育館シューズ、 お茶やスポーツドリンクなど（水分補給）

- ※ 遅刻や欠席をする場合は、必ず勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ やむを得ずキャンセルを希望される場合は、お早めに勤労青少年ホームまでご連絡ください。
- ※ お子さん連れでのご参加はできません。託児室がありませんので、あらかじめご了承ください。
- ※ 受付期間は4月14日（火）～4月20日（月）です。
- ※ 申し込み状況等によって、日程変更や中止の可能性がります。

## 鹿児島市勤労青少年ホーム

〒890-0063 鹿児島市鴨池 2-32-30

TEL(099)255-5771

✉yuyukan@living-facility.com

ホームページ 🏠 <https://yuyukan.living-facility.com/>

FAX(099)255-5750

Instagram@yuyukan.kagoshima



▲ホームページ

申込方法についての  
詳細はHPから。  
申込期間中は申込フォー  
ムも設置されます。  
LINE 公式アカウント  
友だち追加も受付中！



▲LINE  
公式アカウント