

## 平成29年度 静岡県バレーボール指導者研修会 カリキュラム(案)

2017/9/23(土)

9:00 ~ 9:20	受付	
9:20 ~ 9:40	開講式	役員、講師
9:40 ~ 10:00	バレーボール指導者の資質とは(講義)	増田
10:00 ~ 10:50	バレーボールのトレーニング、W-up・C-down(講義・実技)	村本
11:00 ~ 12:00	スポーツと栄養	明治(株)
12:00 ~ 13:00	昼食・休憩	
13:00 ~ 14:00	基本的な動作、守備的動作の考え方と習得方法(実技)	松本
14:00 ~ 15:10	サーブとレセプションの基本的考え方と実践練習(実技)	松本
15:10 ~ 16:20	レセプション、アタックの基本的考え方と実践練習(実技)	松本
16:20 ~ 16:30	質疑応答	増田、松本

2017/9/24(日)

8:30 ~ 9:00	受付	
9:00 ~ 10:00	昨今のバレーボールのシステムと戦術(講義)	松本
10:00 ~ 11:00	ブロックの基礎技術の練習(実技)	松本
11:00 ~ 12:00	ブロックの応用技術の練習(実技)	松本
12:00 ~ 13:00	昼食・休憩	
13:00 ~ 15:30	ブロックを中心とした総合練習(実技)	松本
15:30 ~ 15:45	質疑応答	増田、松本
15:45 ~ 16:00	閉講式	役員、講師