

平成 23 年 5 月 23 日

学 校 長
女子バレーボール部顧問殿

東京都高体連バレーボール部女子部
部 長 柳 久美子

平成 23 年度バレーボール技術研修会について

東京都高体連バレーボール女子部では、バレーボールの指導普及を目的に表記の研修会を開催いたします。つきましては、趣旨ご賛同のうえ選手の参加にご協力を下さいますようお願い申し上げます。

記

1. 目 的 選手の技術向上、選手間の交流、バレーボールの普及
2. 日 時 平成 23 年 9 月 3 日（土）～4 日（日）
3. 時 程 3 日（土） 14：00 受 付
14：30 開講式
14：45～17：30 練 習
4 日（日） 08：30 受 付
09：00～16：00 練 習
16：30 閉講式・解 散
4. 場 所 大成高等学校
三鷹市上連雀 6－7－5
5. 参 加 各校代表選手 1 名（両日参加できる者）
6. 参加費 傷害保険代 100 円
7. 内 容 研修主題「ポジション別技術練習」
（セッター、レシーバー、アタッカー）
8. 講 師 主任講師：東京都高体連常任委員の先生方
9. 申 込 所定の用紙（総会時に配布された大会要項 P.3 4）に必要事項を
記入の上、夏季大会（8 月 20 日～22 日）の各会場主任に申し込む。
郵送の場合は下記連絡先まで 8 月 19 日必着。
（夏季大会に出場しないチームは、下記連絡先まで郵送の事。）
※ 申し込みが夏休み中なので、校長印を忘れない事。
10. 連絡先 〒158－8577 世田谷区上用賀 1－17－12
駒沢大学高等学校 小 川 智 子
TEL 03－3700－6131 FAX 03－3707－5689

平成23年度バレーボール技術研修会実施要項

1. 目的 選手の技術向上、選手間の交流、バレーボールの普及
2. 日時 平成23年9月3日(土)～4日(日)
3. 時程 3日(土) 14:00 受付
14:30 開講式(部長挨拶、主任講師挨拶、講師紹介、諸注意)
14:45 練習(準備運動、トレーニング、基本技術、ポジション別練習)
17:30 練習終了

4日(日) 08:30 受付
09:00 練習(準備運動、トレーニング、ポジション別練習)
12:00 昼食
13:00 練習(パス、トス、ポジション別練習)
15:00 ゲーム～都合により割愛する場合があります
16:00 練習終了
16:30 閉講式(部長挨拶、主任講師挨拶、連絡)
解散

4. 場所 大成高等学校

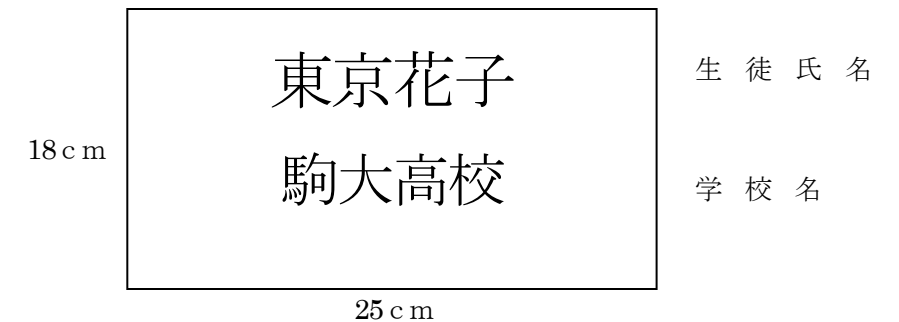
三鷹市上連雀6-7-5
(JR三鷹駅下車 南口よりバス乗り場2, 6, 7番にて「大成高校前」下車)

5. 参加 各校代表選手1名(両日参加できる者)
6. 参加費 傷害保険代100円
7. 内容 研修主題「ポジション別技術練習」
(セッター、レシーバー、アタッカー)
8. 講師 主任講師：東京都高体連バレーボール女子部
指導普及部及び常任委員の先生方
9. 申込 所定の用紙(総会時に配布された大会要項P.34)に必要事項を記入の上、
夏季大会(8月20日～22日)の各会場主任に申し込む。
郵送の場合は下記連絡先まで8月19日必着。
(夏季大会に出場しないチームは、下記連絡先まで郵送して下さい。)
※ 申し込みが夏休み中なので、校長印を忘れないようにして下さい。

10. 連絡先 〒158-8577 世田谷区上用賀1-17-12
駒澤大学高等学校 小川智子
TEL03-3700-6131 FAX03-3707-5689

11. その他 a 携行品～練習用運動着・体育館シューズ・バレーボール(学校名明記)

b ゼッケン(2枚)を練習着の胸と背につける。白地に黒で大きくわかりやすく書き、練習着に縫い付ける。安全ピンなどは危険です。
汗をかいて着替える場合もありますので、着替えの練習着にもゼッケンを付けて下さい。



- c 選手だけでなく監督の先生やコーチの方も見学は自由ですので、是非、見学をしてチームの参考にして下さい。