

平成27年度 バレーボールコミュニティ

【趣旨】 18歳以上の女性を対象に、参加者のレベルに合わせバレーボールを学ぶ機会を提供し、技術や体力の向上、仲間づくりの場を提供します。

【会場】 駒沢オリンピック公園総合運動場
体育館

【指導】 FC東京バレーボールチーム現役選手・スタッフ

【対象】 18歳以上の女性（高校生を除く）

【定員】 60名程度

【参加料】 一括…16,500円(全30回)
一回…1,000円

【日時】 平成27年4月7日～平成28年3月15日 毎週火曜日 計30回
10:00～12:00（受付9:30～）



春コース（10回）

4/7、14、21、28

5/19、26

6/2、9、16、30

秋コース（10回）

9/1、8、15、29

10/6、13、20

11/17

12/8、15

冬コース（10回）

1/12、19、26

2/2、9、16、23

3/1、8、15

◆申込方法◆

裏面参加申込書をFAXで送付または参加初日にお持ちください。

参加料は会場受付にて徴収します。

NPO法人コミュニティ・フォーラム 代表 菅原雅樹

携帯番号 090-5820-7774（平日10:00～16:00）

FAX番号 03-6313-9061

◆スポーツ安全保険加入のおすすめ◆

平成27年4月1日午前0時から平成28年3月31日午後12時までの実施日での、活動中及び通常経路往復中の事故に対して補償するものです。掛け金1,850円です(65歳以上は1,000円)。受付にて加入希望者の方に対し、手続きを承っております。

主催：公益財団法人東京都スポーツ文化事業団

運営：NPO法人コミュニティ・フォーラム

指導：FC東京バレーボールチーム

◆個人情報の取り扱いについて◆

お申し込み時に、取得いたします個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申してください。

個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取扱いについて」を参照ください。

平成27年度 バレーボールコミュニティ 練習メニュー

10回コースの場合の進行目安

- ★第1～ 2回★ ウォーミングアップ＝基礎基本練習＝応用練習＝クールダウン
- ★第3～ 6回★ ウォーミングアップ＝基礎基本練習＝応用練習＝専門練習＝クールダウン
- ★第7～ 8回★ ウォーミングアップ＝基礎基本練習＝応用練習＝専門練習＝複合練習＝クールダウン
- ★第9～10回★ ウォーミングアップ＝基礎基本練習＝応用練習＝チーム練習 or 個人練習＝クールダウン

◎基礎基本練習◎

キャッチボール・アンダーパス・オーバーパス・前後左右パス・ロングパス・直上パス・3人組対人パスなどを行います。

◎応用練習◎

3人レシーブ・2人レシーブ・サーブレシーブ（個人）・オーバーレシーブ・2段トス・3人組2段トスなどを行います。

◎専門練習◎

アタッカー&セッターグループとハーフ&バックグループに分かれて行います。

- アタッカー&セッター
 - コーンあてスパイク・2段トススパイク・フロント2段トス・ダイレクトスパイク・連続スパイク・ブロック付きスパイクなど
- ハーフ&バック
 - シートレシーブ・ワンタッチボールの2段トス・サーブレシーブ（個人・複数人）など

◎複合練習◎

アタッカー・セッター・ハーフ・バック一緒に乱打を行います。

◎チーム練習◎

ゲーム形式の練習を行います。

◎個人練習◎

チーム練習を行わない方は、それぞれポジションにわかれて個人練習を行います。

F.C.TOKYO VOLLEYBALL TEAM

平成27年度 バレーボールコミュニティ 参加申込書

教室の参考にさせていただきますのでアンケートにご協力ください。

- ①バレーボール歴
() 年
- ②現在の活動状況
()
- ③バレーボールをする目的
a.体力強化 b.友人づくり c.生きがい
d.技術レベルの向上・維持 e.趣味
f.その他 ()
- ④所属チームがある方は差し支えなければチーム名を教えてください。
チーム名 ()
チーム所在地 ()
- ⑤ご要望がありましたらご記入ください。
()

フリガナ			
氏名			
住所	〒		
電話番号		年齢	歳
参加料 支払い 方法	[]	一括払い(28回)	16,500円
	[]	単発払い(1回)	1,000円

申込日	入金日	会員No.
/	/	