

KOMAZAWA

2014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てバレーボールの技術や体力を向上させる機会と、バレーボールを通じた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普及スタッフ

【対 象】 18歳以上の女性でバレーボール経験者
(ただし、高校生を除く)

【定 員】 60名程度

【参加料】 ~~全28回(一括)16,500円~~
・1回ごと…1,000円/回



【日 時】 2014年4月8日～2015年3月24日
火曜日開催 計28回
10:00～12:00 (受付9:30～)

春コース (全10回)

4/8、15、22
6/8、10、17、24
7/1、8、15
約いきました。

秋コース (全7回)

9/2、16
10/7、21
12/2、9、16
約いきました。

冬コース (全11回)

1/13、20、27
2/3、10、17、24
3/3、10、17、24
約いきました。

◆申込方法◆

参加申込書を下記番号にFAXで送信してください。※定員になり次第、締め切りとさせていただきます。
参加料は参加日初日に会場受付にてお支払いください。

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26年4月1日午前0時から平成27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◆

お申込み時にご提供いただいた個人情報は事業の実施・運営に必要な範囲で利用させていただきます。

2014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

2014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	<input type="checkbox"/> 一括払い(28回) 16,500円		
	<input type="checkbox"/> 単発払い(1回) 1,000円		

申込日	入金日	会員No.
/	/	