

# 第 3 4 回 北 海 道 ジ ュ ニ ア バ レ ー ボ ー ル 第 1 次 キ ャ ン プ 開 催 要 項 ( 釧 路 )

- 1 目 的 バレーボールの愛好者により、集団生活を営みながら、正しいバレーボールの知識・態度・技能の向上を目指して訓練し、それを全道に普及・発展させることを目的とする。
- 2 主 催 北海道バレーボール協会
- 3 主 管 北海道バレーボール協会指導普及部 釧路バレーボール協会
- 4 期 日 平成19年8月12日(日)～13日(月)
- 5 会 場 主会場・女子会場 釧路市厚生年金体育館  
釧路市柳町1-1 Tel(0154)31-1230  
男子会場 釧路市立共栄中学校体育館  
釧路市花園町9-40 Tel(0154)23-1691
- 6 指 導 者 山 本 真 吾 (釧路市立景雲中学校・北海道バレーボール協会指導普及委員)
- 7 参加資格 中学校1,2年生男女バレーボール部員、個人登録選手  
(必ず指導者が同伴のこと。不可の場合はご相談下さい。)
- 8 受 講 料 生徒2,500円(北海道バレーボール協会協賛金300円保険料200円を含む)  
監督2,000円  
※教則本は別売り 500円(1年生は購入が原則。2年生は希望者のみ。)
- 9 申 込 先 〒088-2146 釧路郡釧路町鳥通西6番地1  
Tel(0154)40-3206 F A X (0154)40-3203  
釧路町立遠矢中学校 高橋 円  
  
E-mail yen@chive.ocn.ne.jp  
※7月23日(月)までに「参加者一覧表」を送付願います。
- 10 申込方法  
(1) E-mailでお申し込み下さい。  
(2) 提出書類は「参加者一覧表」です。  
※生徒の個人票(保護者承諾書がついたもの)は各学校の指導者が保管し、万が一事故などが起きた場合に保護者に早急に連絡ができるようにご準備下さい。
- 11 その他  
(1) キャンプの内容は北海道バレーボール協会指導普及部で計画し、全道で統一した内容で実施されます。  
(2) ジュニアキャンプ(第1次)に参加しない場合は、「会長杯争奪中学校バレーボール大会」(釧路11月)で資格を得ても、全道大会にあたる第2次(1月)・第3次(5月)キャンプへの参加資格を得ることができなくなりますのでご承知おき下さい。  
(3) 参加生徒への事前指導を十分行って下さい。  
(4) 生徒は保護者の了承を得て、参加申し込みをして下さい。  
(5) 監督・コーチも生徒の指導にあたりますので、運動の準備をしてきて下さい。  
(6) 「北海道優秀選手選抜大会」(3月芦別市)の釧路選抜チームの選手選考を兼ねていますので、生徒へ周知させておいて下さい。

日 程	第 1 日 目	第 2 日 目
8 : 3 0	◇ 受付 (男女共厚生年金体育館) 受講料・ハンドブックの受付	◇ 出欠確認 (男子:共栄中・女子:年金体育館) ◇ 準備運動 (各チームで)
9 : 0 0	◇ 開講式 (男女合同)	◇ 整列・渚注意
1 0 : 0 0	◇ 午前の練習 (男女別) ① トレーニング ・ ストレッチ体操 ・ 調整力 ・ 敏捷性 ・ サーキット ・ パワー ② パス ・ オーバーパスの基本	◇ 午前の練習 ⑤ スパイク ・ スウィング ・ ミート ・ ジャンプ ⑥ ブロック ・ 基本姿勢 ・ 移動の仕方
1 2 : 0 0	◇ 昼食	◇ 昼食
1 3 : 0 0	◇ 午後の練習 ③ パス ・ アンダーパスの基本 ④ サーブレシーブ	◇ 午後の練習 ⑦ レシーブ ・ 弱いボールのレシーブ ・ 強いボールのレシーブ ・ レシーブフォーメーション
1 6 : 0 0	◇ C - d o w n	◇ C - d o w n
1 6 : 3 0	◇ 終了	◇ 終了

※ 内容は変更する場合がありますので、ご了承下さい。  
 ※ 生徒には昼食の弁当を持参させて下さい。

13 準備するもの

(1) 運動できる服装 (監督・コーチも動きやすい服装でお願いします。)

(2) 生徒は右図のようなゼッケンを用意して下さい。

・ 背中と胸に付けます。安全ピンは危険なので使  
用しないで下さい。



・ 横 26 cm × 縦 18 cm (男女とも字の色は黒。女子ですすでにあるものは赤でも可) ※ゼッケンは1枚500円で斡旋します。

14 生徒の参加心得

- (1) 集合・整列など全ての行動を敏速に行うこと。
- (2) 質問や指示などにはハキハキと応答・返事をする事。
- (3) 準備運動や整理運動は自主的に行うこと。
- (4) 説明がある時は、「よく聞いて」、「よく見て」、「素早く動く」こと。
- (5) 校歌、「はじける若さ」を大きな声で歌うことができるように練習して行くこと。

15 備 考

- (1) 第1日目の夜 (18 : 30 予定) に、指導者の親睦会を開催する予定です。会費・場所などの詳細については当日連絡します。
- (2) 引率教員の昼食は2日間、係で用意します (受講料に含まれています)
- (3) ゼッケンの申込書は参加申し込みと同様 7月23日 (月) まで とします。注文枚数の関係もありますので、期日厳守でお願いします。