

平成 27 年度 関東・東京地区講習会カリキュラム

① 私学バレーボール資格講習会 20 単位 2 日間

- A. 初心者導入法
- B. 基本フォーメーション
- C. バレーボールの技術論
- D. 練習計画の立案法
- E. 基本技術実習（攻撃）
- F. 基本技術実習（守備）
- G. テーピング実習

② 日体協スポーツ指導員資格講習会 30 単位 3 日間

【日体協スポーツ指導員カリキュラム】

1. 初心者導入法
2. 日本バレーボールの歴史
3. バレーボールの技術論（攻・守）
4. 6・9 人制のルール
5. バレーボールに必要な体力トレーニング
6. 基本フォーメーション
7. 基本技術実習（攻）
8. 基本技術実習（守）
9. 救急法実習
10. ウォーミングアップとクーリングダウン
11. 基本技術指導実習（攻・守）
12. 練習計画の立案法