

バレーボール部（男女）



グラウンドの場合

まずパスの連習をしてから6対6をします。

たまにスパイクの練習をする日もあります。

最後に片付けやトンボかけをして、

終わりのあいさつをします。

体育館の場合

外と違って、

まず、ランニングをします。

次にパスの練習をして、スリーメン、スパイク、6対6をし、

(この3つは日によって違います)サーブの練習をします。

これで練習は終わりです。

そして片付けをして終わりのあいさつをします。

休日の場合

室内で活動する日が多く、平日の練習とあまり変わりません。

違う点は挨拶をした後にフットワーク、パスの練習、

3. 6. 9やスリーメンの後にサーブの練習をして

片付けの後にあいさつをして終了です。

