

バレーボール部	活動場所	体育館
	活動グループ数	1

【部の特性に応じた配慮事項】

- ・練習前に石鹸での手洗い、うがいを徹底する。
- ・活動が終了したら、ボールの消毒を行う。
- ・パスの距離を2 m以上確保して行う。
- ・声を出すことを極力控える。
- ・ストレッチ等、各自で行える内容のみ実施する。二人組や補助等はしない。

実施する内容	実施を控える内容
<ul style="list-style-type: none"> ・並列ランニング ・ウォーミングアップ ・個々のスキル練習（ヘディングやワンハンドなど） ・パス ・二段トス ・チャンスボール ・スパイク ・サーブ ・3人組のサーブカット 	<ul style="list-style-type: none"> ・2列のランニング ・補助が必要なウォーミングアップ ・3メン（実践的なレシーブ練習） ・ブロック ・ゲーム形式の練習