

## ソフトバレー「研修&練習会」(第1回)の案内

今年度初めての試みとして、別紙要項にある内容で研修及び練習会を実施いたします。通常の大会とは違い、日頃の練習だけではなく他のチームを交えた練習試合となります。

ソフトバレーは、運営を含めて参加者が試合を管理することで成立します。この研修&練習会では参加者の皆さんで、運営・試合を行います。

まず第1回として高齢者部門と初心者・エンジョイ・ファミリー部門に参加の方を対象といたします。

第2回は11月11日(土)森本市民体育館でフリー・T180・T210の部に参加の方を対象として実施予定です。

### 第1回の予定

・講師(マスターリーダー)による基本的なコート作りやルールの確認・記録集計方法、怪我を防ぐストレッチの紹介を予定しております。

その後、チームに分かれて試合形式でゲームを実施。

コート作りや記録集計等は参加チームが行うこととします。

第2回の予定は未定(後日要項と合わせて案内します)