

(1) オーバーパス (身体にさわった回数をカウント キャッチはダメ サークルから出たらアウト)

頭上手打ち + オーバーパス      ① 回 点      ② 回 点       /10  
(1点) 10回以下    (2点) 11~20    (3点) 21~30    (4点) 31~40    (5点) 41~

(2) アンダーパス (キャッチはダメ 太ももはダメ 同時タッチもダメ)

ひざ左右タッチ + アンダーパス      ① 回 点      ② 回 点       /10  
(1点) 10回以下    (2点) 11~20    (3点) 21~30    (4点) 31~40    (5点) 41~

(3) れんけいパス (ジャグリング)

3しゅるい以上をくりかえす      ① 回 点      ② 回 点       /10  
(1点) 10回以下    (2点) 11~20    (3点) 21~30    (4点) 31~40    (5点) 41~

できばえをコーチがさいてん (スキップや歌いながら・・・)    3点 x 4人       /12

(4) レセプション・トス・アタック (チャンスサーブを左右のコーナーから出て、れんぞくでプレイする)

レセプションの安定性/トスの高さ/アタックのフォーム/リズム/声 各1点       /10  
① 右から      ② 左から

(5) サーブコントロール (1から6までのエリアをねらっていく! 順番どおりでなくても OK!)

1 エリア1点。10球をもち玉としてのこったボール x 2点。ただし、一球めがアウトの時は0点。  
2球目以降アウトの時はもち玉が1個へる。

① 1.2.3.4.5.6. 点      ② 1.2.3.4.5.6. 点       /28

(6) マッチポイント (じぶんがきめた!) + ならんであいさつ + 勝利者インタビュー

あいさつ/声量/アイデア/テンポなどの好感度/パフォーマンス 各3点       /12  
「おめでとうございます!」「勝因は何ですか?」「次の試合にむかって一言」

(7) メンタル (ふだんの練習を考慮 コーチが査定)

- |                          |     |   |
|--------------------------|-----|---|
| (1) 積極的に声を出してプレーしているか    | /12 |   |
| (2) 積極的に道具の準備や片付けをしているか  | /12 | (技術加点)  |
| (3) 指導に対して素直に受け入れる姿勢があるか | /12 | <input style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 20px;" type="text" value="0"/> |
| (4) 他のメンバーを思いやるやさしさがあるか  | /12 |   |
| (5) 失敗を恐れず向かっていく気持があるか   | /12 | (反省シート)   |
| (6) IF・線審などの技術を習得しているか   | /12 | <input style="border: 1px dashed black; width: 40px; height: 20px;" type="text" value="0"/> |
| (7) ボール拾いが上手であるか         | /12 |   |
| (8) だれに対しても挨拶がきちんとできているか | /12 |   |
| (9) 明るく楽しいバレーができているか     | /12 |   |
| (10) 考えるバレーが身に付いているか     | /12 |   |