

令和7年度 指導者交流研修会実施報告書

- 1 日 時 令和7年6月14日（土） 13：30～16：00
- 2 場 所 小豆沢体育館 アリーナ
- 3 研修内容 板橋区バレーボール連盟によるバレーボールの講義と
実技体験
 - ・講義 バレーボールの歴史、簡単なルール解説
 - ・実技 準備運動
基本練習（パス・レシーブ・スパイク・サーブ）
 - ・ゲーム 6人制による試合
- 4 参加人数 33名（男性22名 女性11名）（15団体）
- 5 その他
 - ・熱中症予防のためペットボトルのお茶を用意した。
 - ・雨が上がりと同時に気温が急上昇、蒸し暑さが増したためアリーナに冷房を入れた。
 - ・実施に当たっては充分注意を払ったが、足首の軽症者が1名出た。
 - ・研修会を早めに切り上げ「熱中症の予防と処置について」ラグビー協会の石井 Dr よりお話しをいただいた。実際に熱中症になったら何を飲ませるのが一番良いかなど具体的例をあげてわかりやすく解説していただけた。