



書式2-1 こども会年間活動報告シート(スポーツ活動用) H29年度

ブロック 〇〇	校区 〇〇〇	競技種類 ポートボール
チーム名 〇〇〇〇〇〇〇〇		
<p>○チームメンバー表 選手・指導者・育成者・保護者(保険加入者のみ) ≫ 書式2-2に</p> <p>○主な練習メニュー: チーム内で分かる呼び方で記入してください。書き方の規定はありません。</p>		
メニューの名称		メニューの名称
準備運動 アップ、ストレッチ		技能向上 を目的とした練習メニュー ドリブルパス複合練習 デイフェンス練習
基礎体力 のための練習メニュー 基礎ラン ダッシュ アジリティ (スキップ キャリオカ) 筋肉トレーニング		
競技の基本 のための練習メニュー 座学(ルール説明) 姿勢・フォーム指導 ドリブル練習 パス練習 シュート練習		試合 のための練習メニュー 2対2 3対3 試合形式(紅白戦)
		整理運動 軽い体操
年度末にコピーをブロック体育理事に提出してください。また、保険申請時に確認する場合があります。 堺市こども会育成協議会 2016年		