

インストラクター派遣やドッジボール教室開催を希望するチームの皆様へのご案内

- 「ドッジボールのやり方や楽しみ方を教えてほしい。」
- 「初めてチームを作ったが、どんな練習をしたらいいかわからない。」
- 「ドッジボール大会に出るので、正式なルールを学びたい。」

こんな疑問や要望に応えるために長野県ドッジボール協会（普及委員会）では、JDBA公認インストラクターが活動しています。

県内各地で「ドッジボール教室」や「ドッジボール講習会」、「ルール説明会」などを開催して、ドッジボールチームを育成したり、ドッジボールの楽しさや正しい練習方法を広めたりしています。

インストラクターの派遣やドッジボール教室の開催を希望するチームや個人・団体は当協会の事務局へご連絡ください。

お待ちしております。

長野県ドッジボール協会 普及委員会

【事務局】

開設時間	月～金曜日 9:30～16:30 17:00以降はfaxで必要事項を送付して下さい。 翌日ご指定時間に事務局から連絡致します。
TEL	026-285-6986
FAX	026-285-7165
E-MAIL	dodge@jdba-nagano.jp
住所	〒381-2207 長野県長野市大橋南 2-23

【ドッジボール教室の例】

- ① はじめの会
 - ② 準備体操・ランニング
突き指や怪我を防ぐ体操を学ぶ。
 - ③ 手渡しパス・ストレッチ
ボールと仲良くなりながら、身体をほぐし、さらに友だちと心を通わせる。
 - ④ パスとキャッチの違い
パスやキャッチの基本練習、個人の戦術を学ぶ。
 - ⑤ 中あてゲーム
グループの戦術、一列フォーメーションを学ぶ。
 - ⑥ 攻撃と守備の基本練習
チームの戦術、内野の動きと外野の動きを学ぶ。
 - ⑦ ルール説明と質疑応答
JDBA公式ルールの概要とその理念を学ぶ。
 - ⑧ 練習試合
公式ルールに則りゲームを行ない、試合の進め方を学ぶ。
 - ⑨ 終わりの会
- (これは一つの例です。指導内容は受講者の年齢や実態に合わせて実施します。)

【インストラクターの活動例】

ドッジボール教室の講師を務め、地域や学校にドッジボールを普及します。

ドッジボールの楽しさを広げると共に、JDBA公式ルールやマナーを教えます。

怪我の予防や基本技術、正しい練習方法を広めます。

選手の育成、指導体制、活動計画立案、保護者会の持ち方など、チーム作りのアドバイスをします。

ドッジボール指導者の皆さんが日頃抱えておられる疑問や悩みについて相談に応じます。

【ドッジボール教室の開催、インストラクターの派遣には一定の料金が必要となります。詳しくは協会事務局にお問い合わせください。】