

バレーボール【基本スキルチェック表】 ◆トス ～オーバーハンドパス～  
 月 日 ( ) 名前 ( )

チェック者名 ( )

| チェックポイント |                      | ○△× |
|----------|----------------------|-----|
| 1        | ひざの屈伸を利用している         |     |
| 2        | おでこ(額)のポイントまで潜り込めている |     |
| 3        | 2つ(両手と両腕)の三角形がつくれている |     |
| 4        | 高さや距離を確保している         |     |
| 5        | 相手に正確なパスができています      |     |

練習相手名 ( ) 回数 ( ) 回

バレーボール【基本スキルチェック表】 ◆レシーブ ～アンダーハンドパス～  
 月 日 ( ) 名前 ( )

チェック者名 ( )

| チェックポイント |                          | ○△× |
|----------|--------------------------|-----|
| 1        | ひざの屈伸を利用している             |     |
| 2        | 肘を曲げず、角度が安定している          |     |
| 3        | ポイント(手首と肘の間)でボールをヒットしている |     |
| 4        | 高さや距離を確保している             |     |
| 5        | 相手に正確なパスができています          |     |

練習相手名 ( ) 回数 ( ) 回