

令和8年度 深川第八中学校バレー部年間活動計画

別紙2

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| 年間目標 | <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつや礼儀などを意識し、部活動で学んだことが学校生活の中でも生かせるようにする。 ・仲間と共に熱心に練習に取り組み、連帯感を強めながら、公式戦に一つでも多く勝ち進む。 | | |
| 活動日 及び 活動時間 | 平日 【夏季】 | 3月1日～10月31日 15:30～18:30 (火・木) | 休日 9:00～12:00 (土) ※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。 |
| | 平日 【冬季】 | 11月1日～2月28日 15:30～18:00 (火・木) | |
| 休養日 | ① 毎週月曜日、水曜日、金曜日、日曜日の週4回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。 | | |
| 主な 活動予定 | 月 | 活動等 | 参加予定大会等 |
| | 4月 | 新入生歓迎 仮入部 正式入部 公式戦対策 | 江東区バレーボール春の練習会 |
| | 5月 | 公式戦対策 (勝ちパターン作り) 1年生基礎練習 | |
| | 6月 | コンディション調整 1年生基礎練習 | 江東区バレーボール選手権大会 |
| | 7月 | 新チームの目標、組織作り | 第6ブロックバレーボール選手権大会 東京都バレーボール選手権大会 |
| | 8月 | 基礎練習 (パス・サーブ・レシーブ) チームの柱作り (エース・セッター) | 江東区秋季シード権大会 |
| | 9月 | 新チームレギュラー選出 公式戦対策練習 | |
| | 10月 | 公式戦反省 チーム再編 | 江東区バレーボール新人大会 第6ブロックバレーボール新人大会 |
| | 11月 | 再度基本技能の練習 体力作り | 東京都新人バレーボール大会 |
| | 12月 | 体力作り | |
| | 1月 | 新年の目標作り 体力作り | 江東区1年生大会 |
| | 2月 | 練習ゲームを通じたチーム作り | |
| | 3月 | 練習ゲームを通じたチーム作り 新入部員歓迎準備 | 江東区冬季研修大会 |