部活動名　女子バレーボール部

# 部活動に係る活動方針

| | |
|---|---|
| ●活動方針 | 体力や技能の向上を図るとともに異年齢や学校外の関係者などと好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資する。 |
| ●活動目標 | バレーボールを通して考える力やチームで調整しながら取り組む力を磨き、体力や技術とともに人間力を磨く。 |
| ●昨年度の活動実績 | 県選手権大会、県総合体育大会、全国選手権大会徳島予選、県新人大会出場 |
| ●活動日と休養日 | 毎週火曜日・日曜日が休養日　また、月曜日が40分程度の自主練習日<br>（大会日が近くなると、活動日や休養日の変更もある） |

●週間の活動計画

| | |
|---|---|
| 月曜日 | 16：20～17：00（40分程度）<br>内容：ランニングまたは体幹トレーニング |
| 火曜日 | 休養日 |
| 水曜日 | 16：30～19：00（2時間程度）<br>内容：準備・アップ・基礎練習・応用練習・ゲーム形式・片付け・ストレッチ |
| 木曜日 | |
| 金曜日 | |
| 土曜日 | ８：30～12：00（3時間程度）の練習<br>内容：準備・アップ・基礎練習・応用練習・ゲーム形式・片付け・ストレッチ |
| 日曜日 | 休養日 |

●年間の活動計画（参加予定大会　等）

| | |
|---|---|
| ４月下旬 | 選手権大会 |
| ５月GW | 脇町高校で県内・他県チームと練習試合 |
| ６月５～８日 | 県総体 |
| ８月中旬 | 強化大会 |
| １０月下旬 | 全国選手権大会徳島予選 |
| １２月中旬 | 芳越杯 |
| １月下旬 | 新人大会 |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |