

別添 1

令和7年度 女子バレーボール部 部 活 動 計 画									
目 標	・日々練習できることへの感謝や、他者への礼儀を重んじる態度を養う ・自らの課題を把握し、乗り越えていく精神力を養う ・一人一人の技能を高めるなかで、互いに支え合い、チームとしての力も高める								
月	行事等	1 年	2 年	3 年	各期における生徒・顧問の活動概要				
					期	生徒	顧問		
4	入学式 仮入部・見学会 県オープン大会	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	一般体力トレーニング ルール、練習法等学習 見学主体の活動 体力養成	意欲の向上 トレーニング計画立案 練習場所等の確保 リーダーの養成 実態の把握		
5	体育祭 春季大会								
6	市総体 中央総体								
7	県総体	基礎鍛錬期		練習内容等の理解 基本動作の練習 体力トレーニング (量の増加)	基本的練習計画の指導 基本的技能の練習計画立案 リーダーの養成 専門的トレーニング計画立案				
8	夏季休業 ひたちなか近郊大会								
9	市新人戦								
10	中央新人 県新人	基礎鍛錬期		試合期	専門準備期	基本的技能の練習 (部分練習) 専門的トレーニング	練習強度の調整 課題練習計画立案 専門的トレーニング指導 リーダーの指導		
11	飛翔杯								
12	冬季休業 年末								
1	年始	基礎鍛錬期			専門鍛錬期	専門的技能の練習 専門的トレーニング 総合的練習	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導		
2									
3	卒業式 春季休業								
						完成期	総合的練習 (戦略的練習)	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括	
						試合期			