

令和6年度 男子バレーボール部 活動計画

|    |  |
|----|--|
| 目標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動を通して、健全な心身を育てる。</li> <li>・感謝の気持ちをもってプレーできるようにする。</li> <li>・学校生活や今後の生活において、礼儀や秩序を重んじる姿勢を養う。</li> </ul> |
|----|--|

| 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<br>仮入部・見学会<br>県オープン大会 | 基礎準備期 |    | 完成期 | 基礎準備期            | 一般体力トレーニング<br>ルール、練習法等学習<br>見学主体の活動<br>体力養成 | 意欲の向上<br>トレーニング計画立案<br>リーダーの養成<br>実態の把握                |
| 5  | 体育祭<br>春季大会               |       |    |     |                  |   |  |
| 6  | 市総体<br>中央総体               | 基礎鍛錬期 |    | 試合期 | 基礎鍛錬期            | 練習内容等の理解<br>基本動作の練習<br>体力トレーニング<br>大会への参加   | 基本的練習計画の指導<br>基本的技能の練習計画立案<br>リーダーの養成<br>専門的トレーニング計画立案 |
| 7  | 県総体                       |       |    |     |                  |   |  |
| 8  | 夏季休業<br>夏季大会              |       |    |     |                  |   |  |
| 9  | 市新人戦                      |       |    |     |                  |   |  |
| 10 | 中央新人<br>県新人               |       |    |     |                  |   |  |
| 11 | 飛翔杯                       | 専門鍛錬期 |    |     | 専門鍛錬期            | 基本的技能の練習<br>(部分練習)<br>専門的トレーニング<br>体力トレーニング | 練習強度の調整<br>課題練習計画立案<br>専門的トレーニング指導<br>リーダーの指導          |
| 12 | 冬季休業<br>ひたちなか近郊大会<br>年末   |       |    |     |                  |   |  |
| 1  | 年始                        |       |    |     |                  |   |  |
| 2  |                           |       |    |     |                  |   |  |
| 3  | 卒業式<br>勝田カップ<br>春季休業      |       |    |     | 完成期<br>試合期       | 総合的練習<br>(戦略的練習)<br>大会への参加                  | 総合的練習指導<br>課題指導<br>全体活動の総括                             |