

別添 1

令和7年度 男子バレーボール部 部活動計画

|    |  |
|----|--|
| 目標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。</li> <li>・バレーボール競技に必要な資質・能力を育成し、技能やチームプレーの向上を目指す。</li> <li>・部の一員として、集団的意識の高揚とマナーの育成を図る。</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         | 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        | 意欲の向上<br>トレーニング計画立案                                    |
| 5  | 県オープン大会<br>市内春季大会      |       |    |       |                  | 見学主体の活動<br>体力養成<br>基本動作の練習      | 練習場所等の確保<br>リーダーの養成<br>実態の把握                           |
| 6  | 市総体                    |       |    |       |                  |                                 |  |
| 7  | 中央地区総体<br>県総体<br>夏季休業  | 基礎鍛錬期 |    | 基礎鍛錬期 | 基礎鍛錬期            | 基本動作の練習<br>体力トレーニング<br>(量の増加)   | 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 |
| 8  | 関東大会<br>全国大会<br>市内夏季大会 |       |    |       |                  |                                 |  |
| 9  | 市新人大会                  |       |    |       |                  |                                 |  |
| 10 | 中央地区新人大会<br>県新人大会      | 基礎鍛錬期 |    | 専門準備期 | 専門準備期            | 基本的技能の練習<br>(部分練習)<br>専門的トレーニング | 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          |
| 11 | 飛翔杯                    |       |    |       |                  |                                 |  |
| 12 | ひたちなか近郊大会<br>冬季休業      |       |    |       |                  |                                 |  |
| 1  | 年始                     | 基礎鍛錬期 |    | 専門鍛錬期 | 専門鍛錬期            | 総合的練習                           | 戦略的練習計画立案<br>課題練習指導<br>リーダーの指導                         |
| 2  |                        |       |    |       |                  |                                 |  |
| 3  | 卒業式<br>3年生お別れ会<br>春季休業 |       |    |       |                  |                                 |  |
|    |                        |       |    | 完成期   | 完成期              | 総合的練習<br>(戦略的練習)                | 総合的練習指導<br>課題指導<br>全体活動の総括                             |
|    |                        |       |    | 試合期   | 試合期              |                                 |  |