

別添 1

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"> ・体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。 ・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。 ・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。
-----	--

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	基礎 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	意欲の向上 トレーニング計画立案	
5	市内春季大会 県オープン大会					見学主体の活動 体力養成 基本動作の練習	練習場所等の確保 リーダーの養成 実態の把握	
6	市総体							
7	中央地区総体 県総体 夏季休業	基礎 鍛錬期		専門 準備期	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	関東大会 全国大会 市内夏季大会							
9	市新人大会							
10	中央地区新人大会 県新人大会	基礎 鍛錬期		専門 鍛錬期	専門 鍛錬期	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	ひたちなか近郊大会 冬季休業							
1	年始	基礎 鍛錬期			完成期	総合的練習 (戦略的練習)	総合的練習指導 課題指導	
2								
3	卒業式 3年生お別れ会 春季休業						総合的練習指導 全体活動の総括	