

令和6年度 バレーボール部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・互いに協力し合って友情を深めるなど好ましい人間関係を育てる。 ・集団として必要な行動の仕方を身に付け、能率的で安全な集団としての行動ができるようにする。 ・礼儀作法を尊重する。 ・体力の向上を図り、たくましい心身を育てる。 ・競争や共同の経験を通して、公正な態度や、進んで規則を守り互いに協力して責任を果たす態度を育てる。
-----	--

月	主な大会	7年	8年	9年
4	県オープン大会 (4/27)	基礎準備期	専門準備期	完成期 試合期
5	春季大会 (総体シード決め)			
6	市総体 (6/20、21) 中央地区総体 (7/2～6)	基礎鍛錬期	専門準備期	完成期 試合期
7	県総体 (7/20～27)			
8	夏季大会 (新人シード決め)			
9	市新人 (9/19、20)	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	完成期 試合期
10	中央新人戦 (10/1～5) 県新人 (10/22～26)			
11	飛翔杯			
12	ひたちなか近郊大会 (12/22)	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	完成期 試合期
1				
2	中央地区リーグ戦			
3				

各期における生徒・顧問の活動概要		
期	生 徒	顧 問
基礎準備 鍛錬期・専門準備 鍛錬期・完成期・試合	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 (7、8年) ・基本運動主体の活動 (8年) ・体力養成 (7、8年) ・試合見学 (7年) ・基本動作の習得 (9年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・意欲の向上 ・トレーニング計画立案 ・練習試合の設定 ・リーダーの養成 ・実態の把握 ・基本的練習計画の指導
	<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解 (8年) ・基本動作の練習 ・総合的練習 (戦術の確認) (8、9年) ・大会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習計画立案 ・戦術練習の計画立案 ・リーダーの養成
	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的技能の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・専門的トレーニング計画立案 ・リーダーの指導
	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・冬季トレーニング (体力強化) ・基礎的練習 (部分練習) 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 ・課題練習指導 ・リーダー指導
基礎準備・基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング ・基礎的練習 ・戦術練習の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題練習指導 ・実践的練習計画立案 ・全体活動の総括