

別添 1

令和5年度 女子バレーボール 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。 ・バレーボールに親しむ資質・能力を育成し、技能の向上を目指す。 ・女子バレーボール部の一員として、集団的意識の高揚とマナーの育成。 							
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 地区春季大会	基礎準備期		完成期	基礎準備期	一般体力トレーニング 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	県オープン大会 常陸大宮近郊大会								
6	市総体								
7	中央総体 県総体 夏季休業	基礎鍛錬期		試合期	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	関東総体 全国総体								
9	市新人								
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		試合期	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	リーグ戦								
3	卒業式 春季休業								