

女子バレーボール部 年間活動計画

顧問名 深井茉衣夏・関川佳菜子

活動目標	何事も全力で取り組み、大会で良い成績を残せるように頑張ろう！！ 目指せ県大会！											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所 ・内容など)	<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】 パス・対人・サーブカット・シート練・スパイクカット・ツェーメン・筋トレ・サーブ・スパイク・ランニング・馬とび</p>				<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後(～新人戦) 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>◆(新人戦翌週～11月中旬) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00</p> <p>◆(11月中旬～11月末) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～16:30</p> <p>◆(12月中)～16:30</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】 パス・対人・サーブカット・シート練・スパイクカット・ツェーメン・筋トレ・サーブ・スパイク・ランニング・馬とび</p>				<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後(1月4日～中旬) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>◆(1月中旬～1月末) 月 15:20～16:45 水、木、金 16:20～16:45</p> <p>◆(2月中) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00</p> <p>◆(3月中) 月 15:20～17:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>【場所】 体育館及び卓球場、グラウンド</p> <p>【内容】パス・対人・サーブカット・シート練・スパイクカット・ツェーメン・筋トレ・サーブ・スパイク・ランニング・馬とび</p>			
休養日 オフシーズン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・中間テスト5日前(5月)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・8月13日～16日</li> <li>・中間テスト5日前(10月)</li> <li>・期末テスト5日前(11月)</li> <li>・12月28日～1月3日</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・12月28日～1月3日</li> <li>・学年末テスト5日前(2月)</li> </ul>			
参加予定大会 日程等	6月中旬 学校総合体育大会				三芳町民大会 9月下旬 新人兼県民総合体育大会				3月 協会長杯			
備考												