

2023 年 4 月 24 日

## 2023 年度 校友会 基本活動計画

( 女子バレーボール ) 部・同好会

顧問名 力石絵美香 ・ 野村健太郎 ・ 大澤滋

活動方針：本部活動においては、一切の体罰・暴力を行いません。

バレーボールを通して、己を磨き他者を思いやれる人間の育成を目指します。

活動日(該当箇所に○を) 月・火・水・木・金・土・(日)

休養日(該当箇所に○を) (月)・火・水・木・金・土・(日)

活動場所 体育館または AREANE、中庭

活動時間

月	休養日
火	15 : 30 ~ 17 : 30
水	15 : 30 ~ 17 : 30
木	15 : 30 ~ 17 : 30
金	15 : 30 ~ 17 : 30
土	13 : 30 ~ 15 : 30
日	不定期

※ 休養日に大会等で活動した場合は、原則として振替休養日を設定する。

	月	活 動 内 容
一 学 期	4 月	春季リーグ戦兼春季大会予選 チーム練 練習試合 新入部員は基礎練習
	5 月	春季Ⅰ・Ⅱ部大会兼関東大会予選 チーム練 練習試合 新入部員は基礎練習
	6 月	東京都総体兼全日本選手権大会予選(3年生引退試合)・保護者会 基礎体力・筋力トレーニング・基本的な技術練習(全学年)
	7 月	基礎体力・筋力トレーニング・基本的な技術練習(全学年) 練習試合
夏 休 み		基礎体力・筋力トレーニング・基本的な技術練習(全学年)とチーム練 高体連夏季大会・私学夏季大会 夏季合宿(大島) 第8ブロック夏季バレーボールフェスティバル 練習試合
二 学 期	9 月	基礎体力・筋力トレーニング・基本的な技術練習(全学年)とチーム練 個人の基礎技術の完成及び応用技術の習得
	10 月	再度チーム組み立て チーム練 練習試合 個人の基礎技術の完成及び応用技術の習得
	11 月	新人リーグ戦兼新人選手権大会予選 新人戦選手権Ⅰ・Ⅱ部大会 練習試合
	12 月	基礎体力・筋力トレーニングと実践的な技術練習 練習試合 チーム練
冬 休 み		実践的な技術練習・チーム練及び練習試合 私学冬季大会 年忘れマッチ
三 学 期	1 月	第8ブロック冬季バレーボールフェスティバル 実践的な技術練習・チーム練及び練習試合
	2 月	チーム完成に向けて 実践的な技術練習・チーム練及び練習試合
	3 月	チーム完成に向けて 実践的な技術練習・チーム練及び練習試合
春 休 み		チーム完成に向けて 実践的な技術練習・チーム練及び練習試合 第8ブロック春季バレーボールフェスティバル 練習試合

※活動内容欄には、大会・合宿・保護者会の予定を記入してください。