

江戸川区立葛西第三中学校 女子バレーボール部
活動方針、年間の活動計画

活動方針	学校生活を最優先に頑張り、その後部活でも精一杯努力する。			
部員数	1 年生 1 1 人 2 年生 7 人 3 年生 8 人			
活動日	火曜・水曜・木曜・金曜・土曜・(日曜)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16 時～解散 18 時	冬季	集合 16 時～解散 18 時
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8 時～解散 12 時	午後 実施	集合 13 時～解散 17 時
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4 月	練習・練習試合及び合同練習会		春季区大会 春季ブロック大会
	5 月	練習・練習試合及び合同練習会		
	6 月	練習・練習試合及び合同練習会		夏季総体
	7 月	練習・練習試合及び合同練習会		夏季ブロック大会
	8 月	練習・練習試合及び合同練習会		区シード権大会
	9 月	練習・練習試合及び合同練習会		秋季区大会
	10 月	練習・練習試合及び合同練習会		秋季ブロック大会
	11 月	練習・練習試合及び合同練習会		
	12 月	練習・練習試合及び合同練習会		
	1 月	練習・練習試合及び合同練習会		1 年生大会
	2 月	練習・練習試合及び合同練習会		連盟杯
	3 月	練習・練習試合及び合同練習会		
安全指導・ 配慮等について	○活動前・活動後にストレッチを行い、けがの防止に努める。 ○30 分に 1 度給水のタイミングを作り、体調管理に努める。			