

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

顧問：草田 燎吾 丸橋 優花

校長：金澤 栄治

|                  |  |                 |          |                 |
|------------------|--|-----------------|----------|-----------------|
| 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 9人 2年生8人 3年生13人  |                 |          |                 |
| 活動日              | 火曜・水曜・木曜・金曜・土曜・(日曜)  |                 |          |                 |
| 活動時間<br>(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<br>(週休日)    | 午前<br>実施   | 集合 8 時～解散 12 時  | 午後<br>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・<br>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。<br>○30分に1度給水のタイミングを作り、体調管理に努める。 |                 |          |                 |