

江戸川区立西葛西中学校 女子バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問： 増田 詩織 吉田 聡子 高橋 有花 校長：川崎 純一

活動方針	技術の向上だけでなく、人としての成長を目指し、自主的に活動する。			
部員数 (令和5年4月30日現在)	女子 3年生10名、 2年生15名、 1年生7名 計32名			
活動日	月、火、木、金、土 or 日 ※水は基本休業日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 18:30	冬季	集合 16:00～解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:00～解散 12:00	午後 実施	集合 13:00～解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習 1年本入部開始		春季総合体育祭
	5月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		春季ブロック練習会
	6月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		夏季総合体育大会
	7月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		夏季ブロック大会、都大会
	8月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		秋季総合体育祭
	9月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		秋季総合体育大会
	10月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		秋季ブロック大会
	11月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		都新人大会
	12月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		
	1月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		1年生大会
	2月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		連盟杯
	3月	基礎・発展練習 練習試合 トレーニング		
安全指導・ 配慮等について	①熱中症予防のため、水分補給や休憩を適宜入れる。 ②練習前、練習後のストレッチ、トレーニング等を行う。 ③どこに危険があるかを各自把握し、配慮できる声掛けを徹底する。			