

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

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 (平成7年4月25日現在)	女子 3年生 3名、 2年生 6名、 1年生19名 計28名			
活動日	月、火、(水)、木、金(朝)、土 or 日 ※水は3週に1回活動(活動の際は月休み)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00~解散 18:00	冬季	集合 16:00~解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前	集合 8:00~解散 12:00	午後	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・柳鶴杯
	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	<ul style="list-style-type: none"> ・活動前後の出欠、体調確認 ・活動前後の準備運動、整理運動 ・活動中の水分補給や休憩を適宜行う ・気温に応じた練習内容の工夫 ・活動環境の確認(支柱やネットなどの備品の確認や、常に整理整頓を心掛け、ボールや衣類などをフロアに置き去りにしないなど) 			