

## 江戸川区立篠崎第二中学校 女子バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：小澤正明

校長：蓮沼 祥之

活動方針	バレーボールの競技および爽やかなチーム作りを通して、主体性・協調性・コミュニケーション能力・たくましい精神力及び体力を身に付けさせ、力強く生きぬく力を養う。			
部員数 (令和5年5月2日現在)	3年生7名 2年生1名 1年生12名 合計20名			
活動日	平日：月・火・木・金・土日のどちらか		休日：水・土日のどちらか	
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 8:30～解散 12:30	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	1年生へのガイダンス カバーリングとつなぎのプレーの強化		春季江戸川区総合体育祭
	5月	サーブレシーブの応用練習、練習試合 カバーリングとつなぎのプレーの強化		
	6月	相手を崩すサーブとサーブレシーブからの攻撃、練習試合		夏季江戸川区総合体育大会
	7月	新しいチーム作りのガイダンス 練習の仕方の意識付け		
	8月	サーブ・サーブレシーブの基礎 練習試合を含む実戦練習		秋季江戸川区総合体育祭
	9月	サーブ・サーブレシーブの基礎 2・2バレーシステムの理解と構築		秋季江戸川区総合体育大会
	10月	判断力と声かけのコミュニケーション 2・2バレーシステムの理解と構築		
	11月	エースアタッカーの攻撃力の向上 瞬発力・調整力の向上		
	12月	補助アタッカーの育成 瞬発力・調整力の向上		
	1月	1年生大会に向けてのチーム作り 筋持久力・全身持久力の向上		1年生バレーボール教室
	2月	サイド面のレシーブ 筋持久力・全身持久力の向上		柳鶴杯兼連盟杯
	3月	相手に応じたフォーメーション展開		

		相手の弱点を突く攻撃、練習試合	
安全指導・ 配慮等について		<ul style="list-style-type: none"><li>• 定期的な給水時間・休憩時間の確保</li><li>• 過負担にならないような練習メニューの設定</li><li>• 主なスポーツ障害や熱中症予防、テーピングの仕方についてのガイダンス実施</li></ul>	