

江戸川区立上一色中学校 女子バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	バレーボールを通して、生徒の心身の健全な育成を行う。			
活動日	月曜日 火曜日 木曜日 金曜日 (土曜日) (日曜日)			
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 9:00～解散 13:00	午後 実施	集合 14:00～解散 18:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	大会に向けた練習		春季江戸川区総合体育祭
	5月	大会に向けた練習		春季江戸川区総合体育祭 第6ブロック春季バレーボール教室
	6月	大会に向けた練習		夏季江戸川区総合体育大会 第6ブロック夏季大会
	7月	基礎練習 練習試合		
	8月	基礎練習 練習試合 大会に向けた練習		秋季江戸川区総合体育祭
	9月	基礎練習 大会に向けた練習		秋季江戸川区総合体育大会 第6ブロック新人大会
	10月	基礎練習 応用練習 練習試合		
	11月	基礎練習 応用練習 練習試合		
	12月	基礎練習 練習試合 大会に向けた練習		小岩カップ
	1月	基礎練習 練習試合 大会に向けた練習		1年生バレーボール教室
	2月	基礎練習 体カづくり 練習試合		連盟杯
3月	基礎練習 体カづくり 練習試合			
安全指導・ 配慮等について	準備体操、ストレッチ、アップの時間を毎回の活動で設定し、けがの予防に努める。 水分・塩分の補給を適宜行い、熱中症の予防に努める。			