

江戸川区立小岩第五中学校 バレーボール 部 活動方針、年間の活動計画

顧問：山本 滉貴

部活動指導員：

外部指導員：

活動方針	仲間と協力し、課題や困難を解決していく社会性を育てる			
部員数	男子 7名 女子 14名 (令和 6年度 4月 30日 現在)			
活動日	月・火・木・(金)・(土)・(日)			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00~解散18:15	冬季	集合16:00~解散17:45
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合8:00~解散11:00	午後 実施	集合13:30~解散16:30
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	部活動へ取り組む姿勢や 基本的な練習メニューを知る		春季総合体育祭
	5月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、 サーブの基本		
	6月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、 サーブの基本		夏季総合体育大会
	7月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、 サーブの基本、スパイクの基本		
	8月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習		江戸川区審判講習会 秋季総合体育祭
	9月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習		秋季総合体育大会
	10月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		
	11月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		
	12月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		
	1月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		1年生バレーボール教室
	2月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		
	3月	アンダーハンドパス、オーバーハンドパス サーブ、スパイクの基本、チーム練習、体力向上		
安全指導・ 配慮等について	体操・ストレッチを確実にやり、30分に1回は給水を実施			