

## 江戸川区立二之江中学校 バレーボール部 活動方針、年間の活動計画

顧問：

コーチ（外部指導員）：

校長：

活動方針	「目の前のことに全員で一生懸命になれるチーム」 挨拶・礼儀・思いやりをもって活動し、バレーボールの技術向上とともに、一人の人間として成長できるような部活動を目指します。また、試合に出る出ないにかかわらず、全員が目標をもって活動に取り組み、チームとして団結力をもてるようにします。			
部員数 (令和6年5月2日現在)	3年生：13人 2年生：6人 1年生：17人 計36名			
活動日	月、火、木、金（土または日）※水、土または日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:50～解散 17:30	冬季	集合 15:50～解散 17:30
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 11:00～解散 14:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	実戦練習		春季江戸川区総合体育祭
	5月	1年生本入部開始 基礎練習（アンダー・オーバーパス）		春季ブロックバレー教室
	6月	コート練習		夏季総合体育大会、第六ブロック 夏季大会
	7月	基礎練習（サーブ、スパイク）		
	8月	基礎練習（サーブ・スパイクカット）		秋季江戸川区総合体育祭
	9月	基礎練習（ローテーション）		第六ブロック予備大会 秋季総合体育大会
	10月	実戦練習		第六ブロック新人大会
	11月	実戦練習		
	12月	実戦練習		
	1月	基礎練習		1年生バレーボール教室 ビギナーズカップ
	2月	基礎練習		連盟杯兼柳鶴杯
	3月	基礎練習、実戦練習		SAKURA CUP

安全指導・  
配慮等について

別紙 2 年間の活動計画（参考例）

作成 令和 6 年〇月〇日

## 江戸川区立江戸川第一中学校 サッカー部 活動方針、年間の活動計画

顧問：江戸川 太郎、江戸川 花子  
コーチ（外部指導員）：江戸川 修斗

校長：〇〇 〇〇

活動方針	サッカーを愛好する者同士が切磋琢磨することで、技術を磨くとともに、チームとして協力する精神を養う。文武両道を目指し、学校やクラスに貢献できる部員を育成する。			
部員数 (令和2年5月3日現在)	男子 3年生 12名、2年 18名、1年生 11名、計 41名。			
活動日	月、火、木、金、(土) ※水、日は休養日 区教育委員会の方針に則り週当たりの休養日を設定する。活動時間も同様に設定する			
活動時間 (平日)	夏季	集合 15:40～解散 18:30	冬季	集合 15:40～解散 18:00
活動時間 (週休日)	A時程の場合	集合 7:30～解散 11:00	B時程の場合	集合 11:00～解散 14:30
	C時程の場合	集合 14:30～解散 18:00		
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	臨時休業のため活動なし		
	5月	1年生本入部開始 パスコントロール		
	6月	判断力の強化		
	7月	フィニッシュの精度		夏季総体
	8月	基礎の定着		松江カップ、シード権大会
	9月	組織的な守備		秋季総体新人戦
	10月	パスコントロール		
	11月	パスコントロール		
	12月	個人技の強化 フィニッシュの精度		1年生研修大会
	1月	判断力の強化		
	2月	判断力の強化		
3月	個人技の強化 フィニッシュの精度			

安全指導・ 配慮等について	動的ストレッチの導入し、効率的なアップを行う。 無理な走り込みによる走力強化ではなく、ゲームを中心に運動量を確保する。 ゲーム後は必ずダウンを行い、用具のケアについても指導する。 けがの防止及び活動内容が生徒の過度な負担とならないよう、安全指導・配慮等について記載する。
------------------	--