

江戸川区立小松川中学校 女子バレーボール 部活動方針・年間の活動計画

顧問： 猪熊・小平・山根

統括校長：折橋 信二

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7年5月1日現在)	3年生 4名・2年生 9名・1年生 7名・夜間学級 名 計 20名			
活動日	平日：火・水・木・金の4日間 土日祝：あり（校内規定に従って） 夏季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） 冬季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） 春季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）			
活動時間 (平日)	集合16：00～解散18：00 (水：集合15：00)			
活動時間 (週休日)	午前 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)	午後 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)
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		招待試合 第6ブロック予備大会
	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		江戸川区夏季総合体育大会 第6ブロック夏季大会
	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		東京都中学校総合体育大会 兼 東京都中学校選手権大会
	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		第6ブロック予備大会 秋季総合体育大会
	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		第6ブロック新人大会
	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		東京都中学校新人大会
	12月	補助アタッカーの育成 瞬発力・調整力の向上		招待試合
	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		連盟杯 兼 柳鶴杯
	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		招待試合
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> 定期的な給水時間・休憩時間の確保 過負担にならないような練習メニューの設定 体調管理・熱中症防止に努める。 			