

## 令和4年度 小笠原村立母島中学校 バレーボール部年間活動計画

|            |   |  |                                   |                        |
|------------|---|--|-----------------------------------|------------------------|
| 年間目標       | ①バレーボールの楽しさ、面白さ、難しさ、すべてを含め、バレーボールを愛する態度を育てる。<br>②スポーツを通して、体力や忍耐力を高めるとともに、仲間と協力し、切磋琢磨することで、責任感や向上心、思いやりの心を育てる。 |  |                                   |                        |
| 活動日        | 平日<br>【夏季】  | 15時45分～17時30分<br>(月～木曜日)   | 休日                                | 15時00分～17時00分<br>(土曜日) |
| 及び<br>活動時間 | 平日<br>【冬季】  | ※朝練習を行う場合<br>7時00分～7時40分   |                                   |                        |
| 休養日        | 毎週 金曜日、日曜日の週2回の休養日を設定します。   |  |                                   |                        |
| 主な活動予定     | 月   | 活動等  | 参加大会等                             |                        |
|            | 4月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>部の目標・決まりの確認</li> <li>基礎技能の練習</li> </ul> | 部活動説明会 仮入部<br>正式入部                |                        |
|            | 5月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>基礎体力の向上</li> </ul>     | 部活動保護者会 (5/6)                     |                        |
|            | 6月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーム練習</li> <li>練習試合</li> </ul>          |                                   |                        |
|            | 7月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>大会参加</li> <li>新チーム始動</li> </ul>         | 島しょ大会 (7/16)<br>第61回総合体育大会 (7/17) |                        |
|            | 8月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>オフ期間</li> </ul>        |                                   |                        |
|            | 9月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>基礎体力の向上</li> </ul>     | 合同チーム練習 (父島遠征)                    |                        |
|            | 10月   | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>基礎体力の向上</li> </ul>     | 強化練習 (小笠原村体育協会主催)                 |                        |
|            | 11月   | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーム練習</li> <li>練習試合</li> </ul>          |                                   |                        |
|            | 12月   | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーム練習</li> <li>練習試合</li> </ul>          |                                   |                        |
|            | 1月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>基礎体力の向上</li> </ul>     |                                   |                        |
|            | 2月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>基礎技能の練習</li> <li>基礎体力の向上</li> </ul>     |                                   |                        |
|            | 3月  | <ul style="list-style-type: none"> <li>チーム練習</li> <li>練習試合</li> </ul>          | 3年生を送る会                           |                        |