

年間活動計画

和歌山県立箕島高等学校

女子バレーボール部

【目標】
 ○部活動を通じて、礼節を重んじ、団体競技で大切な協調性・団結力を図り、県大会での上位入賞と春高全国大会を目指す。
 ○体育科コーススポーツ大会では、近畿大会を通過して全国出場を目指す。

【活動方針】
 ○部員の自主性を重んじ、自律的な活動に取り組む。
 ○計画的なトレーニング（補強・体幹）に取り組む。
 ○部活動と勉強の両立を図る。（勉強会の実施）
 ○適切な休養日の設定を行う。（週に1回の休養）
 ○研究（練習試合のビデオ研究・フォーム分析）

| 月 | 大会予定等 | 練習計画等 | 学校行事等 |
|----|----------------------|--|-----------------------------------|
| 4 | 第1回保護者会 春季中紀バレー大会 | ○ バレー部発足 部の目標・方針・年間計画等決定 ○ 保護者会総会＝昨年度行事・試合結果・会計報告 | 準備期 始業式・入学式 球技大会 |
| 5 | | ◎早朝活動 ・健康チェック 自己評価 ・早朝自主トレ 7:30～8:00 ・日誌、個人ノート提出 ・携帯電話の提出（預け） ・日直が全て集めて報告 | 試合期 遠足 中間考査 |
| 6 | 県総合体育大会 | ◎放課後の活動（平日） ・15:30～18:30 体育館 ・準備体操・柔軟・stretch ・基礎・複合練習 ・結合・総合練習 ・補強トレーニング | 調整期 期末考査 |
| 7 | 近畿体育科大会 近畿バレー大会 | ◎休日・祭日の活動（土日） ・合同練習（中学校と練習） ・練習試合（県内チーム） ・遠征試合（県外チーム） | 鍛錬期 終業式 |
| 8 | 全国総合体育大会 全国体育科大会 | ◎活動OFF ・ビデオ研究（毎月曜日） ・1週間に1日休養日 ◎奉仕活動 ・通学路のゴミ収集（毎日） | 鍛錬期 始業式 |
| 9 | | < 年間・公式戦計画 > ① 中紀高校バレーボール大会（春季）4月 中紀高校8校 | 準備期 |
| 10 | 県選手権大会 | ② 県下高校バレーボール総合体育大会 6月 | 試合期 中間考査 体育大会 |
| 11 | 県春高バレー決勝 | ③ 近畿高校体育科コース・スポーツ大会 7月 （4校全国へ） ④ 近畿高校バレーボール優勝大会 7月中旬 （県4校） | 移行期 文化祭 |
| 12 | 第2回保護者会 冬季中紀バレー大会 | ⑤ 全国高校総合体育大会 8月上旬 ⑥ 全国高校体育科コース・スポーツ大会 8月末 | 準備期 期末考査 |
| 1 | 全国春高バレー大会 県新人大会1次 | ⑦ 県下高校バレーボール選手権大会 10月 県決勝 11月 | 準備期 終業式 始業式 |
| 2 | 県新人大会2次 | ⑧ 中紀高校バレーボール大会（冬季）12月 中紀高校8校 ⑨ 全国高校選抜大会（春高バレー） 1月上旬 | 試合期 マラソン大会 修学旅行 インターンシップ |
| 3 | | ⑩ 県下高校バレーボール新人大会・第1次 1月 第2次 2月 | 鍛錬期 卒業式 修了式 |