

## 女子バレーボール部 (7月) 活動計画

### 今月の目標

1年後, 2年後の自分たちの姿を見据え, チーム, 個人の目標を明確にする。

### 各週のねらい

第1週	・基礎体力の向上 ・サーブを打点, 力の入れ方を理解する。
第2週	・基礎体力の向上 ・レシーブと体の動かし方
第3週	・基礎体力の向上 ・ゲームの流れを理解する。
第4週	
第5週	

日	曜	行事	時間	備考
1	月			
2	火		~18:00	
3	水	1年生宿泊学習	~18:00	
4	木	1年生宿泊学習	~18:00	
5	金		~18:00	
6	土	通常練習	9:00~12:00	
7	日	OFF		
8	月		休養日	※職員会議
9	火		休養日	※校内研修
10	水		~18:00	
11	木		~18:00	
12	金	授業参観, 引き渡し訓練	休養日	
13	土	練習試合(鹿野中, 平井中)		会場:鹿野中 7:40集合 12:30頃解散予定(別紙参照)
14	日	通常練習	8:00~12:00	
15	月	OFF		
16	火		~18:00	
17	水		~18:00	
18	木		~18:00	
19	金	1学期終業式		部活動なし
20	土			
21	日			
22	月			
23	火			
24	水			
25	木			
26	金			
27	土			
28	日			
29	月			
30	火			
31	水			

以降, 夏休み練習計画を参照

### 連絡事項

・予定は変更になることがあります。
・部活動だけでなく, 学校生活をしっかりと送り, バレーボールに専念できる環境を作りましょう。
・規則正しい生活ができることが基本です。(早寝・早起き・朝ご飯)
・休日の集合は, 10分前を目安に集合できるようにしましょう。
・何かありましたら, 学校または顧問まで遠慮なくご連絡ください。
・今月完全下校時刻 18:00 ※登下校の安全には, 十分気をつけましょう。(特に交通事故・不審者など)
・練習試合や大会の相手校や詳細については決まり次第, 連絡します。