

令和6年度 広島市立沼田高等学校 男子バレーボール部年間活動計画

1 指導方針（ねらい）

「感謝・礼儀・挨拶」をモットーに、競技者であると同時に人間としての成長をめざす

2 部員数（令和6年3月時点での人数であり引退した3年生も含んでいます。）

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
6	4	3	0	14	4	23	8	31

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【平日】毎週、月曜日

【週末】毎週、日曜日

（大会等の関係で休養日が取れないときは、平日や大会等終了後に振り替える）

(2) 活動時間

【平日】6限授業日 16:00～18:30、7限授業日 17:00～18:30

【週末】午前練習 9:00～12:00

午後練習 12:00～15:00

(3) その他

○学校閉庁日（8月13日～15日・12月28日～1月4日）は休養日とする。

○大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日を設ける。

4 指導計画（以下は令和6年3月時点での見込みであり、計画が変更となる場合もあります。予めご了承ください。）

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○実践想定練習 ○練習試合	中国大会広島県予選広島地区大会	
5月	○実践想定練習 ○練習試合	広島県高等学校総合体育大会広島地区予選会	
6月	○実践想定練習 ○練習試合	広島県高等学校総合体育大会	
7月	○基本練習 ○トレーニング		
8月	○実践想定練習 ○練習試合	体力づくり新人大会	
9月	○実践想定練習 ○練習試合		
10月	○実践想定練習 ○練習試合	全日本バレーボール選手権大会	
11月	○実践想定練習 ○練習試合		
12月	○実践想定練習 ○練習試合	広島県高等学校新人バレーボール大会広島地区予選会	
1月	○基本練習 ○練習試合 ○トレーニング	広島県高等学校新人バレーボール大会	
2月	○基本練習 ○トレーニング		
3月	○基本練習 ○練習試合 ○トレーニング		