

令和6年度 広島市立沼田高等学校 女子バレーボール部年間活動計画

1 指導方針（ねらい）

バレーボールを通じた人間形成を目的とし、競技力の向上はもとより、生徒の主体性や社会性等を育成する。

<主体性>

自ら目標や課題を見出し、その達成と克服に向けて粘り強く取り組むとともに、集団の一員として積極的に行動し、その役割を果たす。

<社会性>

社会生活を営む上で必要となる礼儀やマナーを身に付け、積極的に他者と関わりながら、集団の発展や成長に貢献する。

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
	8		10		5		23	23

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【平日】毎週、月曜日または水曜日

【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】放課後、1～2時間程度 ※準備、片付け等を除く

【週末】午前の場合 9:00～12:00

午後の場合 14:00～17:00

(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	○基本練習 ○課題別練習 ○実践練習・紅白戦	●中国高等学校選手権大会広島地区予選 ●中国高等学校選手権大会広島県予選 ●広島県高等学校総合体育大会広島地区予選	◇オリエンテーション ◇新入生歓迎会 ◇保護者会総会
5月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○練習試合	●広島県高等学校総合体育大会広島地区予選 ●中国高等学校選手権大会 ●皐月杯兼西日本錬成会	
6月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦	●広島県高等学校総合体育大会広島県予選 ●国民スポーツ大会広島県選抜強化錬成会	
7月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体力づくり（サーキットトレーニング）	●全国高等学校総合体育大会 ●国民スポーツ大会広島県選抜強化錬成会	
8月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦	●国民スポーツ大会広島県選抜強化錬成会 ●国民スポーツ大会中国ブロック予選	
9月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体力づくり（サーキットトレーニング）	●国民スポーツ大会広島県選抜強化錬成会	
10月	○基本練習 ○課題別練習 ○実践練習・練習試合	●国民スポーツ大会 ●全日本バレーボール高等学校選手権大会広島県予選	
11月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦	●全日本バレーボール高等学校選手権大会広島県予選 ●国民スポーツ大会広島県選抜中高合同強化錬成会	
12月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体力づくり（サーキットトレーニング）	●国民スポーツ大会広島県選抜強化錬成会 ●広島県高等学校新人バレーボール選手権大会広島地区予選	
1月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦	●全日本バレーボール高等学校選手権大会 ●広島県高等学校新人バレーボール選手権大会広島地区予選 ●広島県高等学校新人バレーボール選手権大会広島県予選	
2月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦	●中国高等学校新人バレーボール選手権大会 ●国民スポーツ大会広島県選抜中高合同強化錬成会	
3月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体力づくり（サーキットトレーニング）	●北九州市長杯	