

令和3年度 広島市立沼田高等学校 男子バレー部年間活動計画

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

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
15	5	8	2	7	2	30	9	39

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 毎週 水曜日

【 週 末 】 毎週 日曜日

(2) 活動時間

【 平 日 】 6限授業日 16時～18時30分, 7限授業日 17時～18時30分

【 週 末 】 午前練習は9時～12時, 午後練習は12時～15時

(3) その他

○ 学校閉庁日(8月・12月・1月)は、休養日とする。

○ 大会等で週末の休養日が取れなかった場合は、基本的に翌週に振り替える。

4 指導計画

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	◇オリエンテーション
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	
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		