

# 令和3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

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
	7		8		6	0	21	21

## 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

※大会等で確保できない場合は平日で確保する

(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 】 午前の場合は 9：00～12：00

午後の場合は 14：00～17：00

(3) その他

○ 学校閉庁日(8月12～16日)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、基本的に翌週の月曜日に振り替える。

## 4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○ 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 ●国民体育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 ●国民体育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	●国民体育大会広島県選抜強化錬成会 ●国民体育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)	●国民体育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	●国民体育大会 ●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 ●国民体育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)	●国民体育大会広島県選抜強化錬成会	
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 ●国民体育大会広島県選抜中高合同強化錬成会	◇卒業生送別会
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 ●国民体育大会広島県選抜強化錬成会	