令和７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７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		６		１０		２４	２４

３　休養日及び活動時間等

⑴　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）

⑵　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

⑶　その他

〇学校閉庁日（８月１２日～１４日・１２月２８日～１月４日）は休養日とする。
〇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７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	〇基本練習 〇課題別練習 〇実践練習・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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇練習試合	●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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇実践練習・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	〇基本（反復）練習 〇個別課題練習 〇体力つくり（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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇実践練習・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	〇基本（反復）練習 〇個別課題練習 〇体力つくり（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	〇基本練習 〇課題別練習 〇実践練習・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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇実践練習・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	〇基本（反復）練習 〇個別課題練習 〇体力つくり（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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇実践練習・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	〇課題別練習 〇コンビネーション練習 〇実践練習・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	〇基本（反復）練習 〇個別課題練習 〇体力つくり（サーキットトレーニング）	●北九州市長杯	