

平成31年度 部活動年間指導計画表

部活動名		女子バレーボール部				
顧問氏名		中沢 安彦		筒井 賢司		大野 倫路
構成人数	1年	2年	3年	計	活動日	
	男子	0	0	0	火～日	
	女子	0	5	3	8 活動場所	
	計	0	5	3	8 体育館大アリーナ	
		活 動 内 容・留 意 点				実 施 状 況
第 一 学 期	4 月	基礎体力育成、基礎練習、チーム練習 春季地区大会				
	5 月	フォーメーションを中心とした試合形式での練習 関東大会県予選会、インターハイ地区予選会				
	6 月	フォーメーションを中心とした試合形式での練習 インターハイ県予選会				
	7 月	基礎体力育成、基礎練習、体力補強 地区技術講習会				
	8 月	基礎体力育成、基礎練習、体力補強、チーム練習 さいたま市民体育大会				
第 二 学 期	9 月	レシーブ・トス・スパイクを中心とした強化練習 地区技術講習会（1年）				
	10 月	レシーブ・トス・スパイクを中心とした強化練習 実践的なゲームを取り入れた総合練習				
	11 月	全日本選手権大会 フォーメーションを中心とした試合形式での練習				
	12 月	レシーブ・トス・スパイクを中心とした強化練習 体力トレーニング				
第 三 学 期	1 月	実践的なゲームを取り入れた総合練習 新人大会地区予選会				
	2 月	新人大会県予選会 基礎体力育成、基礎練習、体力トレーニング				
	3 月	レシーブ・トス・スパイクを中心とした強化練習 フォーメーションを中心とした試合形式での練習				