

バレーボール部活動年間計画

目標	バレーボールを通して、人間関係づくりや礼儀、マナーを身に付ける。
----	----------------------------------

月	行事・大会等	1年	2年	3年	期	各期における活動概要
4	入学式 仮入部, 体験入部 1年生入部	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・ボール感覚の育成 ・基本練習 パス (オーバーパス, アンダーパス) スパイク (ステップ) サーブ
5	修学旅行 (3年) 校外学習 (2年)					
6	東茨城地区総体					
7	中央地区総体 県大会 夏季休業	基礎鍛錬期①	専門鍛錬期①	試合期	基礎鍛錬期	① <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 パス (オーバーパス, アンダーパス 三角パス, 対人パスなど) サーブ
8	関東大会 全国大会					② <ul style="list-style-type: none"> ・基本練習 パス強化 スパイク (レフト, ライト, センター) ブロック (ステップ)
9	東茨城地区新人大会				専門準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・パス (ランニングアンダー, 対角パス) ・サーブレシーブ ・シートレシーブ ・3段攻撃練習 ・ブロック練習
10	中央地区新人大会 県新人大会 文化祭					
11						
12	冬季休業	基礎鍛錬期②	専門鍛錬期②		専門鍛錬期	① <ul style="list-style-type: none"> ・戦術練習 チャンスボールからの攻撃など ・ミニゲーム 3対3, フォーメーション練習など
1						② <ul style="list-style-type: none"> ・体力作り ラントレーニング, ダッシュ, 体幹トレーニングなど ・ミニゲーム
2					完成期	<ul style="list-style-type: none"> ・戦術練習 相手の攻撃からの切り返し ・フォーメーション練習 ・練習試合
3	卒業式 春季休業	試合期 <ul style="list-style-type: none"> ・フォーメーション練習 ・サインプレー練習 ・練習試合 				