

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

バレーボール部

顧問氏名	木口富惣
部活動指導員	植村勇作

今年度の活動目標	礼儀を重んじ、活気のある練習を継続する	
主な活動場所	吉田中学校	
月日	公式戦、遠征等	活動内容
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00~18:00)練習 【主な内容】…パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(9:00~12:00)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】…準備運動、試合、整理運動
4月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に練習する。
	・近隣中学校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
5月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に市郡総体に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・バレーボール協会の大会 ・市郡総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
6月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に県総体に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
7月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に県総体に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・県総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
8月	月目標	新チームの体制を作り、基本練習に戻って練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・交流大会	○3時間程度(8:30~11:30)の練習、練習試合 【主な内容】…パス・レシーブ・サーブ・スパイクの基本練習 チームプレーの練習

9月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に市郡新人総体に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・市郡新人総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
10月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に県新人大会に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合	○平日は、1時間30分程度(16:00~17:30)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
11月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心に県新人大会に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・県新人大会	○平日は、1時間程度(16:00~17:10)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 トレーニング ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
12月	月目標	練習試合を行い、チームプレーを中心にバレーボール協会の大会に向けて練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・バレーボール協会の大会	○平日は、30分程度(16:00~16:30)の練習 *大会2週間前から、1時間程度の練習延長練習をお願いする 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 トレーニング ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
1月	月目標	トレーニングを重視して、体力づくりに励む。
	・吉田中学校での練習が中心 ・西予市長杯 ・協会県大会	○平日は、1時間程度(16:00~17:00)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
2月	月目標	トレーニングに励み、レシーブを強化する。
	・吉田中学校での練習が中心	○平日は、1時間程度(16:00~17:10)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム
3月	月目標	スポーツメイトホソイ杯に向けて、チームプレーを中心に練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・スポーツメイトホソイ杯	○平日は、2時間程度(16:00~17:50)の練習 【主な内容】…パス練習・対人レシーブ、サーブ・スパイク練習 ○週休日は、3時間(8:30~11:30)練習、練習試合 【主な内容】…レシーブ・サーブ・スパイク練習、ゲーム