

2026年度

## 亀山市立中部中学校バレーボール部活動方針・活動計画書

顧問：田中 翔也 片岡 遼

### 1 活動方針

- (1) 毎日、こつこつと練習に取り組み、基礎技術を身につける。
- (2) 仲間とともに、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) 部活動を通して、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやりとげる楽しさを味わう。
- (4) 保護者、地域の方々、先生など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数(4月28日現在)

3年生 13名      2年生 9名      1年生 名      合計 名

### 3 活動内容

練習はサーブ、レシーブ、トス、スパイクなど基礎練習後、ラリーやサーブカットなど複数人でのコンビネーション練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①平日放課後	I学期始業式	～	4月末まで	16:45 (17:00)
	5月	～	5月末まで	17:15 (17:30)
	6月	～	7月末まで	17:30 (17:45)
	夏季休業			16:30 (16:45)
	9月	～	新人戦まで	16:45 (17:30)
	新人戦後	～	1月末まで	16:30 (16:45)
	2月	～	3月末まで	16:45 (17:00)

#### ②休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 9:00～12:00

午後練習の場合 13:00～16:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

#### (2) 休養日

・土・日いずれか1日・平日1日の休養日を設定する。ただし、大会前や長期休業中等の練習についてはこの限りではなく生徒の健康状態等を把握し休養日を設定する。

### 5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	安部杯(市協会) 中勢大会(県協会)
5	
6	県大会(県協会)
7	鈴亀地区夏季大会 中体連三重県大会
8	中体連東海大会 中体連全国大会
9	中川杯(市協会)
10	中体連新人大会
11	中勢大会(県協会)
12	
1	県新人大会(県協会)
2	1年生大会(市協会)
3	桜カップ