

令和7年度

亀山中学校女子バレーボール部活動方針・活動計画書

顧問名 坂倉隆太・佐藤雅俊

1 活動方針

- (1) バレーボールの基礎技術を身につける。
- (2) バレーボールを通して、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) バレーボールを通して、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) バレーボール部の活動はチーム、保護者、学校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、感謝の気持ちを持つ。

2 部員数（5月1日現在）

3年生 7名 2年生 6名 1年生 14名

3 活動内容

練習はオーバーハンドパス、アンダーハンドパス、レシーブ、サーブなど基礎練習後、スパイクのコンビネーション練習や実践練習を行う。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始業前 7:30～8:00（火・水・金を基本とする）
- ②平日放課後 放課後～17:30（4月～9月中旬）
17:15（9月中旬～10月下旬、3月）
16:45（10月下旬～11月下旬、2月）
16:30（11月下旬～1月）

③休日（長期休業中を含む）

午前練習の場合 8:00～11:30

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

- ・生徒の疲労と大会や練習試合の日程を踏まえ、土曜日あるいは日曜日に休養日を設定し、毎週月曜日の朝練習と、水曜日の放課後練習、木曜日は休養日とする。

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、春季大会、中勢大会
5	女子バレーボール部保護者会
6	三重県中学生バレーボール選手権大会
7	中体連総合体育大会
8	
9	中川杯（秋季鈴鹿地区バレーボール大会）
10	中体連新人戦、強化練習会
11	
12	中勢大会、強化練習会
1	県新人大会
2	1年生大会
3	東海新人大会