

令和8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・田際沙織・仲野若奈

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 5名 2年生 12名 1年生 4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平日放課後
放課後～17:30（4月～8月）
放課後～16:45（9月～）

②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 13:00～16:30

※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、平日は水曜日と木曜日は原則、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 |