

# 女子バレーボール部

## 【活動方針】

一つのボールをみんなで繋ぐスポーツです。チームの絆を大切にして活動しています。学年に関係なく練習をし、チーム一丸となってプレーするべく日々頑張っています。都大会出場が目標です。

## 【主な活動（練習）内容】

ストレッチ、ランニング、筋肉トレーニング、キャッチボール、オーバーパス、アンダーパス、対人レシーブ、スパイク、サーブ、パス、ゲーム形式の練習 他 土・日は、練習試合を中心に、大会に向けて実践形式で練習をします。

## 【活動日】

火・水・金 体育館での練習、木 外での練習、土・日 練習試合や練習、大会参加

【活動時間（平日）】 夏季 16:00 ~ 18:30 冬季 16:00 ~ 18:00

【活動時間（休日）】 午前実施 8:00 ~ 半日 午後実施 14:00 ~ 半日

【主な活動予定】 4月 仮入部、5月 多摩大会、6月 ブロック大会、7月 都大会、9月・10月 ブロック大会、11月 都大会、

【参加予定の大会・コンクール等】 中体連新人選手権大会、多摩大会

【安全指導・配慮等について】 熱中症対策として、こまめに水分補給と休憩を取る。

