

女子バレーボール部



【活動方針】

「バレーボールを通じて、心身の成長を促す」

中学生としての基本的な生活習慣や規範意識などの育成とともに、課題解決能力やコミュニケーション能力、バレーボールの技術を身につける。

部員の主体性のもとで活動することを基本とし、生徒たちが安心・安全に取り組める環境を教員と保護者、地域で連携し築いていく。

【主な練習の内容】

ストレッチ、ランニング、筋トレ、コーディネーショントレーニング、キャッチボール、オーバーパス、アンダーパスなどの基礎練習、レシーブ練習、スパイク、サーブ、ラリー形式での練習、ポジション別練習など。



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（トレーニングがメイン）

土・日：練習試合や練習、大会参加

※木・金：7：30～8：10 自主練習のための朝練（参加も自己判断）



【活動時間】（平日）年間通じて 18 時最終下校。活動は 2 時間程度。

（休日）午前 8 時開始。午後 13 時開始。活動は 3 時間程度。

【主な活動予定】

4月	仮入部期間	10月	新人大会
5月	多摩大会	11月	都大会
6月	選手権大会	12月	練習納め会
7月	都大会、引退（3年生）	1月	初詣
8月	シード決め大会（市内）	2月	
9月	市民大会	3月	府中市1年生大会、シード決め大会

チームスポーツだからこそ、ひとりひとりに自覚と責任が必要です。

初心者、経験者関係なく、向上心をもって練習に励んでいます。

『都大会出場』を目指し、仲間とともに切磋琢磨しながら頑張っています。

そして、応援されるチームを自分たちで実現させます。

応援よろしくお願いします！！

