

令和8年度 府中市立府中第五中学校 女子バレーボール部 活動方針							
活動方針	心身ともに健康な生徒の育成を目指す。 ・礼儀と基本的な生活習慣の習得 ・基本的なルールと技術の習得						
部員数 (5月1日現在)	1年	2年		3年		合計	
	13	6		5		24	
活動日 (活動日に○印)	月	火	水	木	金	土	日
	○	○		○	○	○	
特記事項	・公式戦などが開催される土曜日・日曜日は活動を実施する。						
活動時間(平日)	夏季	15:45～17:30		冬季	15:45～17:30		
活動時間(休日)	午前実施	8:00～11:00		午後実施	13:00～16:00		
主な活動予定	4月	練習、多摩大会					
	5月	練習、夏季選手権大会					
	6月	練習、夏季選手権大会					
	7月	練習、夏季選手権大会					
	8月	練習、					
	9月	練習、新人大会、府中市市民大会					
	10月	練習、新人大会					
	11月	練習、新人大会					
	12月	練習、冬季大会					
	1月	練習、					
	2月	練習					
3月	練習、1年生大会						
参加予定の 大会 コンクール等	第9ブロック夏季選手権大会、府中市市民大会、第9ブロック新人大会 第9ブロック冬季大会、1年生大会						
安全指導・ 配慮等について	練習開始時にはウォーミングアップやフィジカルトレーニングを必ず行い、怪我の未然防止に努める。また、20～30分には水分補給を行う。夏季には、15分から20分ごとに水分補給の時間をとり、生徒の体調を確認しながら練習を進める。また、練習終了後にはストレッチを行う時間を設ける。						