

【様式 2】

作成日：令和 7 年 4 月 3 0 日

令和 7 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 (7月3日現在)	1 年 4		2 年 5		3 年 4		合計 13
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	16:00～18:30			冬季	16:00～18:00	
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。						