

江戸川区立小岩第二中学校 女子バレーボール部 活動方針・年間の活動計画

顧問：千葉 晴道・広瀬 達也

校長：高萩 広志

活動方針	小岩二中女子バレーボール部は 周りから応援されるような「 良いチーム 」 を目指して日々一生懸命活動に取り組んでいます			
部 員 数	3年生6名 2年生2名 1年生8名 計16名 ※ 令和5年5月1日現在			
活 動 日	活動日：火・水・木・金（・土 or 日） 休養日：月（・土 or 日）			
活動時間 （ 平 日 ）	夏季	朝練 7:10 ～ 7:50 集合 16:00 ～ 解散 18:15	冬季	朝練 7:10 ～ 7:50 集合 16:00 ～ 解散 18:15
活動時間 （ 週休日 ）	午前 実施	集合 8:00 ～ 解散 12:00	午後 実施	集合 13:00 ～ 解散 17:00
活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		江戸川区春季総合体育祭
	5月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		第6ブロック春季バレー教室
	6月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		江戸川区総合体育大会 第6ブロック夏季大会
	7月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		東京都中学校選手権大会
	8月	体力づくり、基礎・実戦練習		江戸川区秋季総合体育祭
	9月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		第6ブロック秋季バレー教室 江戸川区秋季総合体育大会
	10月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		第6ブロック新人大会
	11月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		東京都中学校新人大会
	12月	体力づくり、基礎・実戦練習		小岩カップ
	1月	体力づくり、基礎・実戦練習		1年生バレーボール教室
	2月	体力づくり、基礎・実戦練習		江戸川区連盟杯
	3月	体力づくり、基礎・実戦練習		
安全指導 ・配慮等 について	＊ 準備・片付時に怪我のないように、器具の扱い方について指導する ＊ 怪我防止・予防のために、準備運動・ストレッチ・トレーニングを実施する ＊ 適宜休憩をとり、特に夏場は細目な水分補給を心がける			

