

## 女子バレーボール 部 2023 年度年間活動計画

|                                 |  |                      |                               |
|---------------------------------|--|----------------------|-------------------------------|
| 年間目標                            | 東京都大会出場  |                      |                               |
| 顧問氏名                            | 石井宗人、内田祐理菜、堂所美桜  |                      |                               |
| 活動日                             | 週4～5日  | 休養日 火、水、(日)          |                               |
| 活動時間                            | 平日 16:00 ～ 18:00 (週1回朝練(7:30～)のみ)<br>土曜日 13:30 ～ 16:00<br>休日(練習試合を除く) 2～4 時間 |                      |                               |
| 活動場所                            | 体育館  |                      |                               |
| 参加予定大会・合宿等                      |  |                      |                               |
| 4 月                             | 春季大会   |                      |                               |
| 6 月                             | インターハイ予選   |                      |                               |
| 8 月                             | 夏季大会、私学大会、夏季合宿   |                      |                               |
| 9 月                             | 支部大会   |                      |                               |
| 11 月                            | 新人大会   |                      |                               |
| 12 月                            | 私学大会   |                      |                               |
| 2 月                             | 支部研修大会   |                      |                               |
| 3 月                             | 春季合宿   |                      |                               |
| 年間活動計画                          |  |                      |                               |
| 4 月                             | 5 月  | 6 月                  | 7 月                           |
| 春季リーグ戦<br>春季大会<br>実践練習<br>体力づくり | 基礎練習(ボールコントロールなど)<br>実戦練習(コンビ、試合形式など)  | インターハイ予選             | 基礎技術の強化<br>体力強化(ランニング、トレーニング) |
| 8 月                             | 9 月  | 10 月                 | 11 月                          |
| 夏季合宿<br>夏季大会<br>基礎練習<br>体力強化    | 支部大会   | 基礎練習<br>実戦練習<br>体力強化 | 新人大会                          |
| 12 月                            | 1 月  | 2 月                  | 3 月                           |
| 私学大会                            | 基礎練習<br>実戦練習<br>体力強化   | 支部研修大会               | 春季合宿<br>基礎練習<br>実戦練習<br>体力強化  |

※上記は原則であり、時期によって変動がある場合があります。