

女子バレーボール 部 2022 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、増村由美、内田祐理菜		
活動日	週4～5日	休養日 火、(日)	
活動時間	平日 16:00 ～ 18:00 (週1回朝練(7:30～)のみ) 土曜日 13:30 ～ 16:00 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 春季大会 実践練習 体力づくり	基礎練習(ボールコントロールなど) 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 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 夏季大会 基礎練習 体力強化	支部大会	基礎練習 実戦練習 体力強化	新人大会
12 月	1 月	2 月	3 月
私学大会	基礎練習 実戦練習 体力強化	支部研修大会	春季合宿 基礎練習 実戦練習 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。