

## 鳥取県立米子東高等学校バレーボール部（男子）年間活動計画

|      |                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------|
| 部員数  | 男子 13名 女子 3名 合計16名                                                    |
| 顧問氏名 | 第1：仲野由香 第2：岡田美和子 第3：長谷川啓一 第4：内仲弘                                      |
| 活動日  | 月、火、水、金、(土)、(日)                                                       |
| 休養日  | 木、土日いずれか1日                                                            |
| 活動時間 | (平日) 月・火・金・・・3時間 水・・・2時間<br>(休日) 土・日・・・4時間 (8：30～12：30または12：30～16：30) |
| 活動場所 | 第2体育館                                                                 |

|      |                                                                       |
|------|-----------------------------------------------------------------------|
| 活動目標 | ○目標を持ち、部員と協力しながら、主体的に活動に取り組む。<br>○活動を通して礼節やマナーを学び、社会生活を送るための素養を身につける。 |
|------|-----------------------------------------------------------------------|

| 月   | 公式戦等                | その他（練習試合、合宿等） | 練習内容                 |
|-----|---------------------|---------------|----------------------|
| 4月  | 西部地区大会<br>県選手権大会    |               | 西部地区大会、県選手権大会に向けての練習 |
| 5月  | 県高校総体<br>(選手権中国大会)  | 練習試合（連休中）     | 県総体に向けての練習           |
| 6月  |                     | 練習試合（週末）      | 体力、技術の向上             |
| 7月  |                     | 練習試合（週末）      | 体力、技術の向上             |
| 8月  |                     | 練習試合（夏季休業中）   | 体力、技術の向上             |
| 9月  |                     | 練習試合（週末）      | 西部地区大会、全日本選手権に向けての練習 |
| 10月 |                     | 練習試合（週末）      | 西部地区大会、全日本選手権に向けての練習 |
| 11月 | 西部地区大会<br>全日本選手権県大会 | 練習試合（週末）      | 西部地区大会、全日本選手権に向けての練習 |
| 12月 | 西部地区大会              | 練習試合（冬季休業中）   | 西部地区大会、新人大会に向けての練習   |
| 1月  | 県新人大会               | 練習試合（週末）      | 新人大会に向けての練習          |
| 2月  | (新人戦中国大会)           | 練習試合（週末）      | 体力、技術の維持             |
| 3月  |                     | 練習試合（春季休業中）   | 体力、技術の向上             |

|    |                                                                                                                           |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 備考 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・月間の活動予定および公式戦案内については、随時、部員を通じて連絡します。</li> <li>・オフシーズンをお盆、正月に合わせて設定します。</li> </ul> |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|