

令和3年度 広島市立美鈴が丘高等学校 バレーボール部(男)年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

心身の鍛練によって、個々の技術とチーム力をアップさせ、バレーボール部の活動を通じて、人間的で豊かな成

2 指導者・生徒数

(1) 指導者

部活動顧問	田中 亮太
部活動顧問	平川 智浩
部活動顧問	
外部指導者	花本 季行
外部指導者	百崎 吉宣
外部指導者	小坂 昌隆
外部指導者	松本 幸大

(2) 生徒数

1年		2年		3年		4年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
8	2	3	2	9	1			20	5	25

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 月曜日

【 週 末 】 日曜日 (試合前を除く)

(2) 活動時間

【 平 日 】 火曜日 2時間程度

水曜日 自主練習

木曜日 1時間半程度

金曜日 1時間半程度

【 週 末 】 土曜日 3時間程度

(3) その他

○ 大会等で週末の休養日が取れなかった場合は、基本的に翌週の火曜日に振り替える。

4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	中国高等学校バレーボール選手権大会地区予選会	
5月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	広島県高等学校総合体育大会地区予選会	
6月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	広島県高等学校総合体育大会	
7月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		
8月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	県知事杯バレーボール競技 広島市立高等学校総合体育大会 体力づくり新人バレーボール大会	
9月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		
10月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		
11月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		
12月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	広島県高等学校新人バレーボール大会地区予選会	
1月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習	広島県高等学校新人バレーボール大会	
2月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		
3月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習		