

別紙3 毎月の活動計画

大田区立糶谷中学校 女子バレーボール部 9月～3月活動計画

曜日	活動時間・活動場所・休養日
日	大会等または区で運営される練習会への参加 それ以外は休養日
月	16:00～18:00 武道場 個人的な基礎練習
火	16:00～18:30 アリーナ(片面) 攻撃を中心とした個人練習とチーム練習
水	休養日
木	16:00～18:30 アリーナ(全面) サーブと守備を中心とした個人練習とチーム練習
金	休養日
土	3時間アリーナ(全面) サーブと守備を中心とした個人練習とチーム練習

※ 定期試験前の一週間は、学校全体の部活動休養日を設ける。(ただし、大会前については活動時間を短くして実施する場合がある)

※ 長期休業期間の活動計画は、別途公表する。