

## 別紙2 年間の活動計画

## 大田区立糎谷中学校 女子バレーボール部

年間目標	1.勝つことを目的とする中でチームや自分自身を磨く。 2.「本気」で取り組む 3.生涯スポーツとして、バレーボールに親しみ、理解を深め、関われる人への育成			
部員数 (平成30年7月現在)	1年生9名 2年7名 3年8名 計24名			
活動日	月(武道場) 火(アリーナ) 木(アリーナ) 土・(日)			
活動時間	平日	16:00~18:30	休日	9:00~12:00
休養日	水 金 (日)			
主な活動予定	9月	<p>「新人大会に向けてチームをまとめよう」</p> <p>守備 サーブオーダー等まで完成度を上げる。攻撃 コース打ちを含めて攻撃力の強化。</p> <p>・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレー・チーム練習の基礎、フォーメーションの確定</p> <p>(パワー)・負荷小</p> <p>(スピード)・ラダートレーニング ミニハードル</p> <p>(持久力)・ゲーム内での持久力を養う。</p> <p>(メンタル)・作戦的なプレーについて・バレー部員としての心構え</p> <p>(他)・スコアブックと公式記録用紙の記入</p>		
	10月	<p>「新人大会で都大会に出場しよう」</p> <p>相手チームを意識しての攻守を指導し、より完成度を上げながらバレーボールの理解を深める。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレー・チーム練習の充実と完成</p> <p>(パワー)・負荷小</p> <p>(スピード)・ラダートレーニング ミニハードル</p> <p>(持久力)・ゲーム内での持久力を養う。</p> <p>(メンタル)・新人大会の反省と今後の課題</p> <p>・メンタルトレーニングの開始・ポジティブシンキング</p>		
	11月	<p>「もう一度正しい基礎を身につけよう」</p> <p>守備 完成度を上げながら問題点を把握し次の段階の検討を開始。攻撃 コース打ちを含めて攻撃力の強化。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレーの充実・フォーメーションの再検討とそれに伴う個人練習・1年生大会のためのフォーメーションの確立</p> <p>(パワー)・負荷中</p> <p>(スピード)・サーキットトレーニング</p> <p>(持久力)・ランニング強</p>		

	12月	<p>「バレーボールの新しい見方や考え方を知ろう」</p> <p>再編成を行い、他の選手を意識したより高いレベルの基礎技術を身につける。守備は2-2-2か3-3かの検討。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレーの充実・フォーメーションの再検討とそれに伴う個人練習</p> <p>・新フォーメーションでのチーム練習の開始・1年チームとレギュラーチームでのゲーム練習</p> <p>(パワー)・負荷大</p> <p>(スピード)・サーキットトレーニング</p> <p>(持久力)・ランニングの強化</p>
	1月	<p>「2大会を全員が成長しながら乗り切ろう」</p> <p>再編成したチームでの利点を生かし冬季大会を勝ち抜けるだけの編成に完成させる。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレーの充実・フォーメーションの再検討とそれに伴う個人練習・チーム練習の充実と応用・フレッシュチームとレギュラーチームでのゲーム練習</p> <p>(パワー)・負荷中</p> <p>(スピード)・サーキットトレーニング</p> <p>(持久力)・ランニング中</p> <p>(メンタル)・自分のプレーをどのように考えるか。・イメージトレーニング</p>
	2月	<p>「冬季大会で賞状を取ろう」</p> <p>冬季大会を戦いながらチームの最終形の検討を行う。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレーの充実・チーム練習の充実と応用</p> <p>(パワー)・負荷小</p> <p>(スピード)・サーキットトレーニング</p> <p>(持久力)・ランニング中</p> <p>(メンタル)・冬季大会の反省と今後の課題</p>
	3月	<p>「新年度に向けて新しい技術の開発と作戦的なプレーを知ろう」</p> <p>再々編成を行ったチームで練習試合し、精度を高める。春季大会に向けての調整開始。・各プレーの基礎練習と反復練習・複数での基礎的なプレーの充実・チーム練習の充実と応用</p> <p>(パワー)・負荷中</p> <p>(スピード)・ラダートレーニング</p> <p>(持久力)・ランニング強</p> <p>(メンタル)・ゲームの流れと予測</p>
参加予定大会	新人大会(10月) 冬季大会(2月) 1年生大会(3月) その他カップ戦(1月、3月)	