

令和5年度 聖ヶ丘中学校 バレーボール部の活動について

1 活動方針（ねらい、身に付けさせたい力、期待される効果）

- ①バレーボールというチーム競技を通して、楽しさ、チームワーク、お互い切磋琢磨すること、思いやりの大切さ等を様々な経験から身に付け、よりよい人間関係や信頼関係を築く。
- ②積極性を養い、学級や学年のリーダーとして活躍する人材を育成する。
- ③練習やトレーニングの積み重ねにより、丈夫な体や忍耐力を形成する。
- ④自分で選んだ部活動に対して、継続して取り組む力を養う。
- ⑤自分を知り、自分の限界を超えようとする態度を養う。
- ⑥競技以外の諸活動（仕事）に進んで取り組む態度を養う。（あいさつ、マナー、礼儀、学習活動、準備・運搬作業、補助役員、・・・そして奉仕的な地域活動〔義務的な参加では意味がない〕）
- ⑦チーム（や学級・学年）での自分の役割を見だし、その責任を果たそうとする態度を養う。
- ⑧目標（自己やチーム）を人前で堂々と表現できるようにし、それに向かってコツコツと努力する態度を養う。
- ⑨思い切り身体を動かし、汗を流し、声を出して活動することでストレスを発散させる。
- ⑩活動できるのは、自分を支えてくれる人たち（部員の仲間、家族、学校の先生方、卒業生の先輩、相手チームやその顧問、バレーボール協会の方・・・）のおかげであるという感謝の気持ちをもち、それを素直に表現〔「ありがとうございます」〕できるようにする。

2 欠席や早退について

原則として無断で欠席することのないようにしてください。休日に欠席する場合には、顧問に電話またはロイロノートで連絡するようにしてください。ご協力をよろしくお願いします。

また、塾や習い事がある人で、日程調整ができるものであれば、なるべく練習日と重ならないように調整してください。無理して変更しなくてもかまいませんが、短時間でも練習に参加してほしいと思います。

※「塾」や「習い事」等がある場合は事前に顧問に伝えておいてください。

3 応援について

「子どもたちは、試合などに家族が応援に来てくれると励みになり、力をより発揮します。初めて応援に行くときには抵抗があるかもしれませんが、一度来てみると、子どもたちの頑張っている姿に、つい応援したくなってしまおうと思います。大会だけでなく、休日の練習や他校での練習試合など、応援や活動の様子を気軽に見に来てください。また、休日練習への「参加」・「手伝い」なども大歓迎です。

バレーボールを通して協力し、お互いを助け合い、ピンチを乗り越え、絆を深め、3年間続けることができれば、卒業するときには、「バレー部で頑張っていてよかった！」と、きつと言えると思います。

4 練習時間

曜日	活動時間	練習場所	その他
月曜	(休養日)		
火曜	17:45まで	体育館	
水曜	休 養 日		
木曜	17:45まで	体育館	
金曜	(外練 17:00 まで)	外・体育館	朝練 7:30~8:00
土曜	主に 14:00~17:00	体育館他	
日曜	大会や試合の場合は事前に連絡します	体育館他	試合や練習等

※状況により変更する場合があります。

5 年間活動計画

活 動 内 容			
	1 年	2 年	3 年
1 学期	- 基礎体力をつける練習 - オーバー・アンダーパス、サーブ、スパイクの練習 - ルール習得、コート作り - 人間関係づくり	- 選手権大会に向けての総合練習 - 個人技の基本の徹底およびフォーメーション練習 1年生へのサポート	- 選手権大会に向けての総合練習 - 個人技の基本の徹底およびフォーメーション練習 1年生へのサポート
夏休み	- 基礎体力をつける練習 - オーバー・アンダーパス、サーブ、スパイク、ブロックの基本の習得 - 審判の練習	- 体力を強化する練習 - 新チーム作り - 個人技の基本の徹底およびフォーメーション練習 - 他校との練習試合	(都大会)、市民大会に向けての練習
2 学期	- 基礎練習 - 試合参加への練習 - パス、レシーブ、スパイク、サーブ、トスの習得	- 基礎プレーの強化練習 - 新人大会に向けての総合練習 - フォーメーション練習	(後輩指導等)
3 学期	- 基礎練習、体力作り - レシーブ・スパイク、サーブ、ブロックの習得 1年生大会に向けての練習	- 総合練習、体力作り - 研修大会に向けて総合練習	(後輩指導等)

毎 日 の 練 習	
体 育 館	①ストレッチ、ランニング、準備体操 ②フットワーク練習、筋トレ（状況に応じて） ③パス練習〔対人〕 ④サーブ練習 ⑤スパイク、ブロック練習 ⑥サーブレシーブ（レセプション）練習 ⑦スパイクレシーブ（ディグ）練習 ⑧総合練習
外 練 習	①ストレッチ、ランニング、準備体操〔ボールコントロール等〕 ②筋カトレニング〔縄跳び、鉄棒等〕 ③フットワーク練習（状況に応じて） ④パス練習〔個人・対人〕 ⑤フットワーク ⑥スパイク練習及びレシーブ練習 ⑦ランニング
朝 練	①ストレッチ、ランニング、準備体操 ②サーブ ③レシーブ（チャンスボール）

※雨天時は筋トレ等