

令和6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努力する態度を養う。
- (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努力する態度を養う。
- (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 活動について

- (1) 練習内容 8 を参照してください。
- (2) 大会等の予定
 - 4月28日 多摩地区大会(1日目)
 - 5月 3日 多摩地区大会(2日目)
 - 5月12日 多摩地区大会交流戦
 - 6月 9日 選手権大会(1日目)
 - 6月16日 選手権大会(2日目)
 - 6月23日 選手権大会(3日目)
 - 7月15日 バレーボール技能講習会(1、2年のみ)会場:総合体育館
 - 7月27日 市民大会(3年生引退試合) 会場:総合体育館
 - 9月 8日・15日 日南研修大会
 - 10月 6日 新人大会(1日目)
 - 10月13日 新人大会(2日目)
 - 10月20日 新人大会(3日目)
 - 12月 8日 たまカップ(市民大会)
 - 1月19日・2月2日・9日 研修大会
 - 3月 9日 1年生大会
- (3) その他 (2)の大会以外の大会に参加する場合や土曜や日曜に他校との合同練習や練習試合を行う場合があります。※状況によります。

3 部費、保護者係について

部費は、公式戦以外の大会(多摩地区大会、その他の大会等)参加費やボール等の用品、テーピングや絆創膏等、スポーツドリンクの粉末(夏用)、その他の用品、三送会などの費用として活用します。

- 1年生と2年生は、一人あたり年間 3,000 円
3年生は、一人あたり年間 1,500 円 とします。

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	(17:45まで)	(※外練)	朝練
土曜	事前に連絡します	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 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。欠席する場合には、その理由を必ず顧問に電話かロイノートで連絡するようにしてください。

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。

6 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、心から応援したくなってしまいます。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、休日練習への参加や手伝いなども大歓迎です。

7 その他

(1)必要な用具は、バレーボールシューズ、膝・肘サポーター、バレーボールソックス(ブラック)、短パン(ブラック=ユニフォームの下になります)、練習用Tシャツまたは学校ジャージです。

(2)今年は1年生が多数入部しました。全員が楽しく部活動を続けていけるよう頑張してほしいものです。しかし、人数が多いと意見の違いや誤解などが原因で、人間関係がうまくいなくなるときがあるかもしれません。そのようなときはミーティングを行い、お互いに話し合って解決を目指すようにします。言うまでもありませんが、LINEやSNS上での他人の批判や悪口、仲間はすれなにするなどの行為は厳禁です。もし、マイナス表現が拡散すれば、他校生も巻き込んでしまうような大きなトラブルになることもありますので、スマホ等の利用については十分に注意してください。気になることがありましたら遠慮なくご相談ください。

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、きっと言えると思います。

8 年間活動計画

活 動 内 容			
	1 年	2 年	3 年
1 学期	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> (都大会)、市民大会に向けての練習 自由参加（後輩指導）
2 学期	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	自由参加（後輩指導等）
3 学期	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 総合練習、体力作り 研修大会に向けて総合練習 	自由参加（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筋力トレーニング〔縄跳び等〕 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 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-left: 20px;">※雨天時は筋トレ等</div>
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）

9 その他

試合会場への保護者(応援者)の車両の駐車はできません。（以下の理由等による）

- ・他の競技種目において校内で物損事故が起き、当事者、学校間でトラブルが生じた。
- ・会場校近接のレストランや店舗からの苦情や路上駐車之苦情があった。

応援のために学校の駐車場に留め置くことはできませんが、送迎については校内に入ってもOKです。応援の際には近くのコインパーキングなどをご活用願います。

今後とも保護者の皆様の応援と見守りをよろしくお願いいたします。