

[様式 2]

杉並区立向陽中学校

令和 7 年度 バレーボール部の活動方針・活動計画

令和 7 年 5 月 1 6 日

1 指導体制

顧問教諭等		外部の指導者氏名	資格等や経験	頻度
顧問	顧問 2 名	外部指導員 1 名		毎回
顧問				
顧問				

2 部員数 1 年生 1 2 人 2 年 1 3 人 3 年生 1 1 人 合計 3 6 人
(令和 7 年 5 月現在)

	男	女	合計
1 年	5	7	1 2
2 年	1 1	2	1 3
3 年	6	5	1 1
合計	2 2	1 4	3 6

3 年間目標 上位大会出場

4 活動方針

- (1) バレーボールを通して、努力することの大切さや練習の積み重ねが大きな力となることなどを学ぶ。
- (2) 文武両道を念頭に置き、バレーボールの技術の向上のみならず日常の様々な場面で活躍できるようにする。
- (3) 活動を通し、他学年との交流を深め、社会性を身に付ける。

5 指導内容・方法

- バレーボールの基礎練習（サーブ、レシーブ、アタックなど）
- 試合で必要な技術向上のための応用練習（ゲーム形式、フォーメーションの確認、練習試合等）
- 以上の練習に必要な体作り（筋力トレーニング、体幹トレーニング、ランメニュー等）
- ルール、審判、記録などバレーボールの基本的知識の定着
- 公式戦や大会への参加（中体連が主催するのは年 2 回）

6 活動計画

(1) 活動日：月曜、火曜、木曜 18:00まで（最終下校18:30）

(2) 活動時間： 平日 16:00～18:00

休日 原則土曜日3時間

（試合・練習試合が入れば土日とも活動する場合があります）

(3) 休養日：

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入部員勧誘 実践練習
	5	区選手権大会 実践練習
	6	区選手権大会・第3ブロック大会 実践練習
	7	都大会・新チーム発足・区バレーボール教室 基礎的な練習
	8	審判講習会 新人大会予選 基礎的な練習
2 学期	9	区新人大会 実践練習
	10	区新人大会・第3ブロック大会 実践練習
	11	都大会 実践練習
	12	区民祭 基礎的な練習
3 学期	1	ブロック別研修会・ビギナーズカップ 実践練習
	2	1年生練習会 実践練習
	3	実践練習

(5) 参加予定大会

上記記載の大会に出場予定