

令和7年度 女子バレーボール部活動年間計画

目標		「オン・ザ・コート＝オフ・ザ・コート」 チームスポーツに親しむことで責任感、協力、やり遂げる意志などの中学生期に必要な社会性を養い、人間性を高める。		
月	大会等	1年生の主な活動内容	2年生の主な活動内容	3年生の主な活動内容
4	県オープン大会	基礎準備期 ・基礎練習 ・体力作り ・大会、練習試合見学	専門準備期 ・総体に向けての実践的な練習や練習試合	完成期 ・総体に向けての実践的な練習や練習試合
5				
6	東茨城地区総体			
7	中央地区総体 県総体	基礎鍛錬期① ・基礎練習 ・オーバーハンドレシーブ、アンダーハンドレシーブ、サーブなどの基本練習 ・ルールの習得 ・高校生の試合観戦	専門鍛錬期① ・ポジション別練習やポジションにあった動きの練習 ・サーブとレセプションの反復練習 ・高校生の試合観戦	試合期 ・総合体育大会
8	関東大会 全国大会			
9	東茨城地区新人大会			
10	中央地区新人大会			
11	県新人大会			
12	飛翔杯	基礎鍛錬期② ・基本練習とラリー ・体力作り	専門鍛錬期② ・実践練習 ・コンビプレー練習	
1	茨城町大会			
2				
3				