

年間活動計画

橋本 高等学校

男子バレーボール 部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	・春季紀北リーグ		・県高校総体	・近畿大会	・夏季紀北リーグ		・県選手権大会		・冬季紀北リーグ	・県新人大会		
練習計画等	新入部員＝基礎体力・基礎技術 上級生＝チーム練習を中心に。 県内・外練習試合		総体まで＝チームの最終調整。モチベーションアップ 総体後＝新チームの形成。 目標・役割分担等の決定 夏休み＝県内練習試合			県選手権に向けて ・基本プレーの習得 ・県内・外練習試合 ・県外合宿		県新人戦に向けて ・基本プレーの確認・活用 ・応用プレーの習得 ・県内・外練習試合		陸上合同練習 サークットトレーニングによる 体力向上を図る。		県内・外チームとの練習試合を通して、 チームワーク、技術の向上を図る。 ・県外合宿
学校行事等	・始業式、入学式	・1学期中間考査	・校内バレーボール大会 ・文化祭	・1学期末考査 ・終業式	・始業式	・体育祭	・2学期中間考査		・2学期末考査 ・終業式	・始業式	・金剛山耐寒登山 ・学年末考査	・卒業式 ・終業式
	準備期	試合・調整期	新チームへの移行期			準備期	試合・調整期	準備期	試合・調整期	鍛錬・オフ期		準備期