

栃木県立石橋高等学校バレーボール部の活動方針及び年間活動計画等

| | | |
|-------------|---|---------------------------|
| 目標 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 部活動を通じ、人間的な成長を図る 2. 主体的に活動し、部活動を「楽しむ」 3. 感謝の気持ちを持ちプレーする 4. 周囲に感動を与えられるような試合をする 5. 県大会ベスト8 | |
| 活動方針 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 練習やスケジュールの管理など生徒が主体的に行う 2. 休養日については、大会やチームの目標を考え計画的に設定する 3. 連携・協力の姿勢で活動に取り組む 4. やむを得ず怪我をしてしまった場合には治療を最優先する 5. 目標設定を明確にし、練習や練習試合等への課題が明確になるよう取り組む 6. 効率的な練習を心がけ、考えてプレーすることを忘れない | |
| 休養日 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 原則として、土曜講座のない週の日曜日は休養日とする 2. 大会参加や練習試合等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月曜日を休養日とする 3. 疲労蓄積時には休養を積極的に取得する *無理なプレーは怪我の元 4. 長期休業中も、学期中に準じた扱いとする 5. お盆期間、年末年始は、オフシーズンを設ける。 6. 大会後は2日程度の休養日を設ける | |
| 活動時間 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 一日の活動時間は、原則平日は2時間程度として19時には完全下校とする 2. 休業日の練習時間は校内3時間程度とする。練習試合等は16時には帰路につけるようにする | |
| 月 | 参加予定大会等 | その他 |
| 4月 | 中部支部春季VB大会 (4/19.20) | 【練習試合予定】 4/5.12.13.29 |
| 5月 | 県総体兼関東予選 (5/5.10.11) | 【練習試合予定】 5/3.25 |
| 6月 | 関東大会埼玉県 (5/30.31.6/1) 全国総体県予選 (6/8.14.16) | 【練習試合予定】 6/1 |
| 7月 | 中部支部審判講習会 7月下旬 | 【練習試合予定】 7/12.19.26 |
| 8月 | 上都賀バレーボール大会 8月上旬 茨城県鹿窪体育館練習会参加 8月下旬 | 【練習試合予定】 8/2.9.24 |
| 9月 | 春高バレー県予選会一次予選 (9/20.21) | 【練習試合予定】 9/6.13 |
| 10月 | | 【練習試合予定】 10/18.25 |
| 11月 | 春高バレー県予選会最終予選 (11/3.8) | 【練習試合予定】 11/9.22.29 |
| 12月 | 中部支部新人VB大会 (12/20.21) 石橋バレーボール大会 12月下旬 | 【練習試合予定】 12/13 |
| 1月 | 県新人大会 (1/24.31) | 【練習試合予定】 1/11.18.24 |
| 2月 | 県新人大会 (2/1) | |
| 3月 | 和彊杯バレーボール大会 3月第3週 茨城県鹿窪体育館練習会参加 3月下旬 | 【練習試合予定】 3/20.21.29.30 |