

令和6年度 東陽中学校バレーボール部年間活動計画

年間目標	基礎・基本の定着と体力の向上を図る			
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	3月1日～10月31日 7:00～8:00 (金曜日)	休日	なし
	平日 【冬季】	11月1日～2月29日 7:00～8:00 (金曜日)		
休養日	① 毎週水曜日、日曜日の週2回の休養日を設定します。 ② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。			
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等	
	4月	基礎練習 (レシーブ・サーブ等)		
	5月	基礎練習 (レシーブ・サーブ等)		
	6月	基礎練習 (レシーブ・サーブ等)		
	7月	基礎練習 (レシーブ・サーブ等)		
	8月	なし		
	9月	基礎練習 (スパイク等)		
	10月	基礎練習 (スパイク等)		
	11月	基礎練習 (スパイク等)		
	12月	基礎練習 (スパイク等)		
	1月	基礎練習 (試合形式等)		
	2月	基礎練習 (試合形式等)		
	3月	基礎練習 (試合形式等)		