

令和5年4月20日 提出

女子バレー 部 年間計画

主顧問名 井上 望

1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

期 間	大会・コンクール・発表会等名
4月～6月	春季大会（1次予選・2次予選）
5月	豊能地区大会
7月	大阪高校総合体育大会
11月～1月	大阪高校新人大会（1次予選・2次予選）
12月	大阪府公立高校大会
3月	西田杯バレーボール大会

2. 合宿等の予定

期 間	場 所
8月上旬（3泊4日）	兵庫県丹波篠山市東吹

3. 部活動を行わない日（休養日）

	予定日数	週末の休養日（内数）
学校閉庁日（8/12～8/15, 12/29～1/3）	10日	5日
定期考査1週間前～考査期間中	68日	20日
高校入試に伴う登校禁止期間(3/11～3/18)	8日	2日
ノークラブデー（原則火曜日・水曜日）	30日	0日
合 計	116日	27日

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

・時期 … 各定期考査の1週間前・考査中に1時間30分程度。

・形態・内容 … 各個人の意思で、基礎トレーニング・パス・レシーブ・サーブ・アタックの個人練習を行う。