

平成 31 年 1 月 22 日 提出

男子バレー 部 年間計画

主顧問名 外山 正信

1. 公式戦等の予定

期 間	大会名
4 月～6 月	春季大会（1 次予選・2 次予選）・豊能大会
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（予定）

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）
週 1 日のノークラブデー（原則として月曜日か火曜日）	38 日	9 日
定期考査 1 週間前及び定期考査中（最終日、公式戦前は除く）	67 日	20 日
年末年始	6 日	3 日
高校入試に係る登校禁止日	8 日	2 日
校外学習	1 日	0 日
体育祭・文化祭	3 日	2 日
合 計	123 日	36 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 1 週間前・考査中の約 1 時間 30 分
- ・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。