

平成31年2月15日 提出

女子バレー部 部 年間計画

主顧問名 蔭木 登志記

1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

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

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）	40日	6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）	55日	18日
年末年始	6日	2日
高校入試に係る登校禁止日	5日	2日
校外学習	1日	0日
体育祭・文化祭	3日	2日
合 計	110日	30日

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

- ・時期 確定期考査1週間前・考査中、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。