

女子バレーボール		部	
	大会・合宿／部行事・その他	活動内容	休養日
1学期	4月 部活動紹介 春季リーグ戦兼春季大会予選 5月 春季大会兼関東大会予選 東京都総体兼全国高校総体予選兼国民体育大会予選 6月 私学連盟支部大会 7月 栄養学講習・テーピング講習・技能講習会 ビーチバレー オープンスクールお手伝い 8月 夏合宿 夏季大会 私学連盟夏季大会	活動日：火水木土(校内体育館にて練習) 日曜は主に練習試合や大会等の遠征 4月～ 東京都ベスト32を目指した強化練習 6月～ 新チームより基礎徹底練習 アップ・フットワーク・体幹トレーニング・ボールコントロール パス・サーブ・スパイク・ブロック強化 ポジション別メニュー 2対2・3対3・ゲーム形式 ※練習でも練習試合や試合でも、必ず記録をとり、振り返り、課題解決・課題発見のためにミーティングも大切にしています。	月・金
2学期	9月 第7支部大会 10月 全日本高校選手権一次予選 11月 新人リーグ戦兼新人選手権大会予選 新人選手権大会兼新人2部大会 12月 私学連盟冬季大会 クリスマスカップ	活動日：火水木土(校内体育館にて練習) 日曜は主に練習試合や大会等の遠征 ※個々のスキルアップはもちろん、チームとして強化練習 ・ アップ・フットワーク・体幹トレーニング ボールコントロール・パス・対人・スパイク・ブロック強化 ポジション別メニュー 2対2・3対3・ゲーム形式 ※練習でも練習試合や試合でも、必ず記録をとり、振り返り、課題解決・課題発見のためにミーティングも大切にしています。	月・金
3学期	1月 春の高校バレーお手伝い 2月 不老杯 3月 私学連盟第7支部大会 3年生送別会 ゲーム合宿	活動日：火水木土(校内体育館にて練習) 日曜は主に練習試合や大会等の遠征 ※ベスト32を目指して、体作りの強化、チーム戦術・戦略の強化徹底 ・ アップ・フットワーク・体幹トレーニング ボールコントロール・パス・対人・スパイク・ブロック強化 ポジション別メニュー 2対2・3対3・ゲーム形式 ※練習でも練習試合や試合でも、必ず記録をとり、振り返り、課題解決・課題発見のためにミーティングも大切にしています。	月・金