

【リンク先】茨城県立那珂高等学校女子バレーボール部

<http://www.naka-h.ed.jp/framepage3.html>

【リンク先】茨城県立佐和高等学校女子バレーボール部

[http://www.sawa-h.ed.jp/clubs/volleyball/sawa\\_volleyball\\_top.html](http://www.sawa-h.ed.jp/clubs/volleyball/sawa_volleyball_top.html)

【リンク先】東京都高等学校体育連盟女子バレーボール専門部

<http://www.hstww.jp/>

## バレーボール部 スケジュール

※以下は、参考例となっています。

※活動内容、スケジュールは状況によって変更する場合があります。

### 1日の活動(例)

7:00	<b>職員室</b>	各自、顧問に朝挨拶 練習開始報告
	体育館・廊下	ストレッチ ～ 練習開始（廊下の場合は、倒立歩行練習など）
8:00	体育館・廊下	練習終了 ～ ミーティング ～ 後片付け
9:00	<b>職員室</b>	1時間目後、部誌を提出
10:00	<b>授 業</b>	
11:00		
12:00		
13:00	<b>職員室</b>	キャプテン・副キャプテン・マネージャー 活動届提出 ミーティング
14:00	<b>授 業</b>	
15:00	<b>職員室</b>	各自、顧問に練習開始報告
16:00	<b>体育館</b>	準備・清掃 コート挨拶 ミーティング チームミーティング 準備体操
17:00	あるいは	ストレッチ アップ 練習 ジムでは超回復法トレーニングを実施
18:00	<b>ジ ム</b>	練習終了 ミーティング チームミーティング ストレッチ 清掃 など
19:00	<b>職員室</b>	各自、顧問に下校報告

### 1週間の活動(例)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
--	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7:00	練習・連習試合・大会など		挨拶・報告		オ  フ	挨拶・報告							
8:00			体育館			挨拶・報告	体育館						
9:00													
10:00													
11:00													
12:00		キャプテンミーティング	キャプテンミーティング	キャプテンミーティング		キャプテンミーティング	キャプテンミーティング	キャプテンミーティング					
13:00								挨拶・報告					
		挨拶・報告				挨拶・報告							
14:00		体幹	挨拶・報告	筋力		挨拶・報告	体力	体力					
15:00		トレーニング	筋力	トレーニング			トレーニング	トレーニング					
16:00	体育館	トレーニング	体育館	体育館	体力	トレーニング							
17:00		体育館					体育館	体育館	体育館				
18:00										体育館	体育館	体育館	体育館
19:00													
		下校報告	下校報告	下校報告		下校報告							

※尚、月・水・土曜日は、バスケットボール部と体育館使用時間の前半・後半が隔週交代となります。  
 ※大会直前を除き、考査1週間前は部活動は停止となります。

## 1年の活動(例)

	学年	主な内容
4月	1~3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1年生オリエンテーション期間</li> <li>●春季リーグ申し込み</li> <li>●高体連総会</li> <li>★春季リーグ1日目</li> <li>★春季リーグ2日目</li> <li>●春季Ⅰ部・Ⅱ部大会申し込み</li> <li>●新入生バレー用品注文(夏~秋用)</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
5月	1~3	<ul style="list-style-type: none"> <li>★春季Ⅰ部・Ⅱ部大会</li> <li>●インターハイ予選申し込み</li> <li>★インターハイ予選</li> <li>●私学連盟総会</li> <li>●新入生バレー用品配付(夏~秋用)</li> <li>※中間考査前、期間中も練習</li> <li>※フレンドカップのお知らせ通知</li> </ul>
6月	1~3	<ul style="list-style-type: none"> <li>★インターハイ予選</li> <li>●夏季大会申し込み</li> <li>●私学大会申し込み</li> <li>●夏季合宿のお知らせ通知</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>※期末考査前、部活動中止</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
7月	1~3	<ul style="list-style-type: none"> <li>●保護者懇親会</li> <li>●夏休み練習スケジュール配付</li> <li>●夏季合宿費用納入</li> <li>●夏休み練習開始</li> <li>★フレンドカップ</li> <li>※フレンドカップ準備</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
8月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●夏休み練習</li> <li>○夏合宿(茨城県)</li> <li>★私学大会</li> <li>★夏季大会</li> <li>●顧問宅訪問</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
9月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●1年生バレー用品注文(冬~春)</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
10月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新人リーグ申し込み</li> <li>●2年生バレー用品配付(冬~春)</li> <li>★私学大会</li> <li>●学校説明会お手伝い</li> <li>※中間考査前、期間中も練習</li> <li>※練習試合など</li> <li>※2年生修学旅行</li> </ul>
11月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>★新人リーグ1日目</li> <li>★新人リーグ2日目</li> <li>●学校説明会お手伝い</li> <li>●新人Ⅰ部・Ⅱ部大会申し込み</li> <li>●冬休み遠征のお知らせ通知</li> <li>※期末考査前、部活動中止</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
12月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●冬休み練習スケジュール配付</li> <li>●冬休み遠征費用納入</li> <li>●冬休み練習</li> <li>○冬休み合同合宿(茨城県立那珂高校)</li> <li>●大掃除</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
1月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●新年初練習</li> <li>●冬休み練習</li> <li>●入試お手伝い</li> <li>※フレンドカップのお知らせ通知</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
2月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>★フレンドカップ</li> <li>●入試お手伝い</li> <li>●春休み合宿のお知らせ通知</li> <li>●卒業文集作成</li> <li>※フレンドカップ準備</li> <li>※学年末考査前、部活動中止。</li> <li>※練習試合など</li> </ul>
3月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <li>●春休み合宿費用納入</li> <li>●春休み練習スケジュール配付</li> <li>●春休み練習</li> <li>★近県大会(茨城県)</li> <li>★春休み合同合宿(茨城県立那珂高校)</li> <li>●送別会</li> <li>※練習試合など</li> </ul>

## 夏休みの活動例(平成26年度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付					10	11	12
時間帯					13:00 ~ 17:00	12:00 ~ 18:00	9:00 ~ 14:00
場所					体育館	体育館	体育館
日付	13	14	15	16	17	18	19
時間帯	OFF	8:00 ~ 12:00	9:00 ~ 14:00	9:00 ~ 14:00	9:00 ~ 14:00	9:00 ~ 14:00	12:00 ~ 16:00
場所		練習試合	体育館	体育館	体育館	体育館	体育館
日付	20	21	22	23	24	25	26
時間帯	13:00 ~ 18:00	9:00 ~ 14:00	9:00 ~ 13:00	OFF	8:30 ~ 13:30	8:30 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00
場所	練習試合	体育館	練習試合		練習試合	練習試合	練習試合
日付	27	28	29	30	31	1	2
時間帯	フレンドカップ	9:00 ~ 14:00	夏休み合宿(茨城県)				
場所	大会	体育館	遠征試合				
日付	3	4	5	6	7	8	9
時間帯	OFF	12:00 ~ 16:00	9:00 ~ 13:00	9:00 ~ 13:00	12:00 ~ 16:00	OFF	OFF
場所		体育館	体育館	体育館	体育館		
日付	10	11	12	13	14	15	16
時間帯	12:00 ~ 18:00	12:00 ~ 18:00	8:30 ~ 13:00	OFF	8:30 ~ 18:00	9:00 ~ 12:00	顧問宅
場所	体育館	練習試合	練習試合		練習試合	練習試合	
日付	17	18	19	20	21	22	23
時間帯	9:00 ~ 13:00	9:00 ~ 18:00	9:00 ~ 13:00	9:00 ~ 13:00	私学大会	9:00 ~ 12:00	夏季大会
場所	練習試合	合同練習	練習試合	体育館	大会	体育館	大会
日付	24	25	26	27	28	29	30
時間帯	夏季大会	OFF	OFF	9:00 ~ 13:00	12:00 ~ 18:00	9:00 ~ 14:00	9:00 ~ 17:00
場所	大会			練習試合	体育館	体育館	体育館

## 冬休みの活動例(平成26年度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付						12	13
時間帯						16:00 ~ 18:00	13:00 ~ 15:00
場所						体育館	体育館
日付	14	15	16	17	18	19	20
時間帯	13:00 ~ 18:00	11:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	OFF	12:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	11:00 ~ 17:00
場所	練習試合	体育館	練習試合		練習試合	体育館	体育館
日付	21	22	23	24	25	26	27
時間帯	私学大会	11:00 ~ 17:00	8:30 ~ 13:00	11:00 ~ 18:00	9:00 ~ 12:00	冬遠征(茨城県)	
場所	大会	体育館	体育館	体育館	体育館	那珂高校	
日付	28	29	30	31	1	2	3
時間帯	冬遠征	9:00 ~ 12:00	OFF				
場所	那珂高校	体育館					
日付	4	5	6	7			
時間帯	OFF	13:00 ~ 18:00	12:00 ~ 18:00	11:00 ~ 17:00			
場所		体育館	練習試合	体育館			

## 春休みの活動例(平成26年度)

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付		9	10	11	12	13	14
時間帯		11:00 ~ 14:00	9:00 ~ 13:00	13:00 ~ 15:00	12:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	OFF
場所		体育館	練習試合	体育館	体育館	体育館	
日付	15	16	17	18	19	20	21
時間帯	13:00 ~ 18:00	12:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	12:00 ~ 18:00	14:00 ~ 18:00	9:00 ~ 13:00
場所	練習試合	体育館	体育館	体育館	体育館	体育館	練習試合
日付	22	23	24	25	26	27	28
時間帯	13:00 ~ 18:00	12:00 ~ 18:00	13:00 ~ 18:00	9:00 ~ 13:00	春遠征(茨城県)		
場所	練習試合	体育館	練習試合	練習試合		近県大会	近県大会
日付	29	30	31	1	2	3	4

時間帯	春遠征	OFF	12:00 ～ 18:00	文京区大会	8:00 ～ 14:00	13:00 ～ 18:00	9:00 ～ 13:00
場所	合同合宿		練習試合	大会運営	練習試合	練習試合	体育館
日付	5	6	7	8			
時間帯	13:00 ～ 18:00	13:00 ～ 18:00	11:00 ～ 15:00	12:00 ～ 18:00			
場所	練習試合	体育館	練習試合	体育館			

※参考例は、平成25年度以前のものです。

## 中学生・受験生のみなさんへ

中学生、受験生のみなさん。こんにちは。

SDH昭和第一高等学校女子バレーボール部は、随時、部活動見学、体験入部を受けつけております。

ご希望の場合は、03-3811-0636(昭和第一高校)女子バレーボール部顧問までご連絡ください。

女子バレーボール部一同、心よりお待ちしております。