

〔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.ibk.ed.jp/?page\\_id=168](http://www.sawa-h.ibk.ed.jp/?page_id=168)

〔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.ibk.ed.jp/?page\\_id=146](http://www.naka-h.ibk.ed.jp/?page_id=146)

〔リンク先〕 東京都高校体育連盟女子バレーボール専門部

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

## 中学生（受験生）のみなさんへ

練習の見学、体験入部は、随時受けつけております！ 03-3811-0636(代)にご連絡ください。

見学・体験入部ご希望の方は「練習見学・体験入部FAX送信書」をご利用ください。

# 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	<b>あるいは</b>	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



		<p>●新入生バレー用品配付(夏~秋用)          ※中間考査前、期間中も練習          ※フレンドカップのお知らせ通知</p>
6月	1~3	<p>★インターハイ予選(3年生引退)          ●夏季大会申し込み          ●私学大会申し込み          ●夏季合宿のお知らせ通知          ※期末考査前、部活動中止          ※練習試合など</p>
7月	1~2	<p>●保護者懇親会          ●テスト明け企画:バドミントン大会          ●夏休み練習スケジュール配付          ●夏季合宿費用納入          ●夏休み練習開始          ★フレンドカップ          ※フレンドカップ準備          ※練習試合など</p>
8月	1~2	<p>●夏休み練習          ●母校(中学校)の先生に活動報告          ◎夏合宿(茨城県)          ★私学大会          ★夏季大会          ●顧問宅訪問          ※練習試合など</p>
9月	1~2	<p>●1年生バレー用品注文(冬~春)          ※練習試合など</p>
10月	1~2	<p>●新入リーグ申し込み          ●2年生バレー用品配付(冬~春)          ★私学大会          ●学校説明会お手伝い          ※中間考査前、期間中も練習          ※練習試合など          ※2年生修学旅行</p>
11月	1~2	<p>★新人リーグ1日目          ★新人リーグ2日目          ●学校説明会お手伝い          ●新人I部・II部大会申し込み          ●冬休み遠征のお知らせ通知          ※期末考査前、部活動中止          ※練習試合など</p>
12月	1~2	<p>●冬休み練習スケジュール配付          ●冬休み遠征費用納入          ●テスト明け企画:バドミントン大会          ●中学生練習参加開始          ●母校(中学校)の先生に活動報告          ●冬休み練習          ◎冬休み合同合宿(茨城県立佐和高校)          ●大掃除          ※練習試合など</p>
1月	1~2	<p>●新年初練習          ●河合塾模試受験          ●英検受験          ●冬休み練習          ●入試お手伝い          ※フレンドカップのお知らせ通知          ※練習試合など</p>
		<p>★フレンドカップ          ●入試お手伝い          ●中学生に春休み練習のスケジュールの配布</p>

2月	1~2	<ul style="list-style-type: none"> <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>●母校(中学校)の先生に活動報告</li> <li>●テスト明け企画:バドミントン大会</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(茨城県立佐和高校)</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 ~	9:00 ~	13:00 ~	12:00 ~	13:00 ~	OFF

		14:00	13:00	15:00	18:00	18:00	
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。

見学・体験入部ご希望の方は「練習見学・体験入部FAX送信書」をご利用ください。