

女子バレーボール部 6月の活動計画

今月の活動計画

○平日(6月8日～19日まで)
放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【2・3年生】
16時45分【1年生】

○平日(6月22日～30日まで)
放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

【6月の目標】

- 基礎的・基本的な体力の回復
- チーム作り
- 基礎基本の技術の習得

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	月	OFF	
2	火	OFF	
3	水	OFF	
4	木	OFF	
5	金	OFF	
6	土	OFF	
7	日	OFF	
8	月	16:00～17:15	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
9	火	16:00～17:15	体幹補強・パス練習
10	水	部活動休業日	
11	木	16:00～17:15	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
12	金	16:00～17:15	体幹補強・パス練習
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月	16:00～17:15	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
16	火	16:00～17:15	体幹補強・パス練習
17	水	部活動休業日	
18	木	16:00～17:15	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
19	金	16:00～17:15	体幹補強・パス練習
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月	16:00～17:40	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
23	火	16:00～17:40	体幹補強・パス練習
24	水	部活動休業日	
25	木	16:00～17:40	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
26	金	16:00～17:40	体幹補強・パス練習
27	土	OFF	
28	日	OFF	

29	月	16:00~17:40	ラダー・ショートダッシュ・パス練習
30	火	16:00~17:40	体幹補強・パス練習