

## 男子バレーボール部部 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	ピロティ ストレッチ, 腹筋サーキット, コーディネーション
9	火	16:00～17:15	体育館 ストレッチ, 体側・背筋サーキット, コーディネーション
10	水	部活動休業日	各自休養
11	木	16:00～17:15	ピロティ ストレッチ, 肩甲骨・体幹サーキット, コーディネーション
12	金	16:00～17:15	体育館 ストレッチ, コーディネーション, ブロックジャンプ, パス
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月	16:00～17:15	ピロティ ストレッチ, 筋カトレーニング, コーディネーション
16	火	16:00～17:15	体育館 ストレッチ, コーディネーション, パス
17	水	部活動休業日	各自休養
18	木	16:00～17:15	ピロティ 基礎体力づくり, コーディネーション, ジャンプ練習
19	金	16:00～17:15	体育館 コーディネーション, ブロックジャンプ, パス, スパイク, サーブ
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月	16:00～17:40	ピロティ 基礎体力づくり, コーディネーション, ジャンプ練習
23	火	16:00～17:40	体育館 パス, スパイクレシーブ, サーブ
24	水	部活動休業日	各自休養
25	木	16:00～17:40	ピロティ 基礎体力づくり, コーディネーション, 体幹トレーニング
26	金	16:00～17:40	体育館 パス, レシーブ練習
27	土	OFF	
28	日	OFF	

29	月	16:00~17:40	ピロティ 基礎体カづくり, コーディネーション, 体幹トレーニング
30	火	16:00~17:40	体育館 パス, 対人練習, ミニゲーム