

## 男子バレーボール部 1月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 終了時刻 16時00分～16時45分【全学年】

○土日(3時間を上限として、練習試合は4時間予定)

午前(前)8:00～10:30, 10:30～13:00

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

### 【1月の目標】

- 基礎練習を大切に、個々の技術の向上を図る。
- チームを考えた行動を取れるようになる。
- 準備物・体育館の施設・出席確認を全員で責任を持って行う。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	金	OFF	
2	土	OFF	
3	日	OFF	
4	月	OFF	
5	火	OFF	
6	水	OFF	
7	木	16:00～16:45	
8	金	部活休養日	
9	土	8:00～10:30	栗原中と合同練習
10	日	OFF	
11	月	OFF	
12	火	16:00～16:45	
13	水	部活休養日	
14	木	16:00～16:45	
15	金	16:00～16:45	
16	土	8:00～10:30	基礎練習を中心に
17	日	OFF	
18	月	16:00～16:45	
19	火	16:00～16:45	
20	水	部活休養日	
21	木	16:00～16:45	
22	金	16:00～16:45	
23	土	10:30～13:00	基礎練習・シートを中心に
24	日	OFF	
25	月	16:00～16:45	
26	火	16:00～16:45	
27	水	部活休養日	
28	木	16:00～16:45	
29	金	16:00～16:45	
30	土	8:00～10:30	栗原中と合同練習
31	日	OFF	