

2025 年

3 月 バレーボール部 女子 活動予定表

日	曜	学校行事予定等	部活動の有無	備考
1	土		×	卒業式直前のため、体育館使用不可
2	日		×	
3	月	4 5 分授業 3 年生を送る会	×	
4	火		外	
5	水	③～⑥火 3～6 3 年生給食最終日	外	
6	木	卒業式全校練習・準備	×	
7	金	卒業式	×	↓
8	土		×	
9	日		×	
10	月	⑤生徒会選挙	×	
11	火	午前中授業	×	
12	水		中	女バレーのみ中
13	木		外	
14	金	午前中授業	×	
15	土		8:30～11:30	
16	日		×	
17	月	午前中授業	×	
18	火	⑥委員会 4 5 分授業	×	
19	水		外	
20	木		×	
21	金	給食終了日④大掃除 午前中授業	×	
22	土		8:30～11:30	
23	日		×	
24	月	修了式	×	
25	火		7:30～10:00	
26	水		7:30～10:00	
27	木		10:00～12:30	
28	金		10:00～12:30	今後の予定 4 月春休み中の練習はなし 4 月26日(土)27(日) 東海ジュニア at東海市民体育館 or加木屋中学校
29	土		×	
30	日		×	
31	月		×	

< 3 月の目標 > **東海ジュニアを意識した練習にする**

～健康第一で『常に全力』の練習を通じて『心技体』を鍛える～

心：挨拶・整理整頓を通した礼儀・感謝（1年生は2年生のサポートを）
 毎回の練習を大切に全力で取り組む 2年生は責任感・1年生は向上心を忘れない

技：サーブの成功率を高めながらも強く打つ、サーブカットはセッターに返す、ジャンプボールはカットする
 3球目はドライブで相手コートへ返す、1年生はラバース連続50回以上できる

体：基礎体力の向上（二重跳び連続50回）、自主的に運動する
 キャッチボールを出し、コート内でお見合いをしない

平日休養日	11日
休日練習日	2日
大会参加日	0日
最終下校	17:00