

2025 年

5 月 バレーボール部 女子 活動予定表

日	曜	学校行事予定等	活動予定	備考（活動場所など）
1	木	1・2年体力テスト	外	1年生体験入部
2	金	3年体力テスト 委員会	×	
3	土		×	
4	日		×	
5	月		×	
6	火		×	
7	水	1年心電図	中	女バレーのみ中 1年生体験入部
8	木	教育相談 テスト週間	×	
9	金		×	
10	土		×	
11	日		×	
12	月		×	
13	火		×	
14	水		×	
15	木	中間テスト	×	
16	金	中間テスト	×	
17	土		×	
18	日		×	
19	月	⑤全集	×	
20	火		外	1年生仮入部（5月中は土日不参加）
21	水		中	女バレーのみ中
22	木	1年歯科検診	外	
23	金	内科検診	外	男バレーのみ中
24	土		×	
25	日	練習試合 12:30～15:30 at武豊中 vs南陵VC		
26	月	⑤全集	×	
27	火		外	
28	水		中	女バレーのみ中
29	木	3年歯科検診	外	
30	金	学校公開日 ⑤⑥3年進路説明会	外	男バレーのみ中
31	土	南知多町民大会 9:00～13:00頃 at南知多中学校（旧内海中学校）※詳細は別紙		

< 5 月の目標 > 東海ジュニアの反省を活かす

～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（試合会場でも2年生は3年生のサポートを）

毎回の練習を大切に全力で取り組む、自分やチームの戦術に合うポジションを見つける

最上級生・先輩になるという意識をもつ、東海ジュニアの反省点を忘れない

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、チャンス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年生はリパス連続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 10日

休日練習日 1日

大会参加日 1日

最終下校 17:00