

2026 年

10 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	4 5 分授業⑦委員会	×	
2	金		×	
3	土		×	
4	日		×	
5	月		×	
6	火		中	
7	水	3 年合唱コン	外	
8	木		中	
9	金		×	
10	土		×	
11	日		×	
12	月		×	
13	火	4 5 分授業⑦委員会	×	
14	水	⑤⑥体育祭縦割り練習	外	
15	木	体育祭学年練習	外	
16	金	体育祭学年練習予備日	×	
17	土		×	
18	日		×	
19	月	体育祭全体練習	×	
20	火	体育祭全体練習予備日	×	
21	水	白陵祭文化祭	×	
22	木	白陵祭体育祭	×	
23	金		外	
24	土		×	
25	日		×	
26	月	⑤全校集会	×	
27	火		中	
28	水	白陵祭体育祭予備日	×	
29	木		中	
30	金		×	
31	土		×	

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

時間をかけて練習できるのも 10 月までとなります。夏休みに 10 日間一生懸命練習したオーバーパス・アンダーパス、スパイクのステップ・・・定着できているでしょうか？オーバーの基本は三角形、アンダーではいつも同じ位置にボールを当てることです。当たり前のことですが、毎回確認しましょう。

1 年生の次のステップは、1 年生だけで行う「ランニングパス」です。みんなで 50 回以上続けてほしいと思います。

2 年生は A パスを上げること、サーブを入れることが皆さんにできてほしいことです。目標をもって頑張りましょう！

平日練習日 8 日

休日練習日 0 日

大会参加日 0 日

最終下校 17:00