

2024 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                    | 部活動の有無     | 備考（活動場所など）                                  |
|------|---|----------------------------|------------|---|
| 9/29 | 日 |                            | ×          | 知多選抜一次選考会① at八幡中（5名）                        |
| 1    | 火 | 卒7ル部活写真                    | 中          | （雨天時）3年生部活動写真撮影                             |
| 2    | 水 | 45分授業⑦委員会                  | ×          |   |
| 3    | 木 | 卒7ル部活写真                    | 中          | （晴天時）3年生部活動写真撮影                             |
| 4    | 金 | 卒7ル部活写真                    | 外          |   |
| 5    | 土 |                            | ×          |   |
| 6    | 日 |                            | ×          |   |
| 7    | 月 |                            | ×          |   |
| 8    | 火 | 45分授業⑦委員会                  | ×          |   |
| 9    | 水 | ⑤⑥縦割り練習 45分授業              | 外          |   |
| 10   | 木 | 体育祭学年練習                    | 中          |   |
| 11   | 金 | 体育祭学年練習予備日                 | 外          |   |
| 12   | 土 |                            | ×          |   |
| 13   | 日 |                            | ×          | 知多選抜一次選考会② at八幡中（5名）                        |
| 14   | 月 | オニカップ 8:30-15:00 at常滑市民体育館 |            | ※可能な限り車の送迎をお願いします<br>※昼食必要 ※詳細は別紙 ※ユニフォーム着用 |
| 15   | 火 | ①～④体育祭全校練習 45分授業           | ×          |   |
| 16   | 水 | 体育祭全校練習予備日45分授業⑦委員会        | ×          |   |
| 17   | 木 | 白陵祭                        | ×          |   |
| 18   | 金 | 白陵祭                        | ×          |   |
| 19   | 土 |                            | 8:30～11:00 |   |
| 20   | 日 |                            | ×          |   |
| 21   | 月 | 白陵祭予備日                     | ×          |   |
| 22   | 火 | ①～④金1～金4 45分授業 町意見発表会      | 中          |   |
| 23   | 水 | 45分授業                      | 外          |   |
| 24   | 木 | ④～⑥3年合唱ｺﾝ 3限後給食            | 中          |   |
| 25   | 金 |                            | 外          |   |
| 26   | 土 |                            | ×          |   |
| 27   | 日 |                            | ×          |   |
| 28   | 月 | ⑤全校集会                      | ×          |   |
| 29   | 火 | ⑥3年進路説明会                   | 中          |   |
| 30   | 水 | ⑥2年薬物乱用防止教室                | 外          |   |
| 31   | 木 |                            | 中          |   |

※練習試合の決定や、感染症拡大で中止など、活動が変更になる場合はその都度連絡をします。

|  |  |
|--|--|
| <p>&lt; 10月の目標 &gt; <b>半田祭予選の反省をオニカップに生かす</b></p> <p>～健康第一で『常に全力』の練習を通じて『心技体』を鍛える～</p> <p>心：（大会会場でも）挨拶・整理整頓を通した礼儀・感謝、2年生はチームの中心となる意識</p> <p>技：<u>サーブの成功率を高める</u>、<u>サーブカットはセッターに返す</u>、<u>カバーリングの意識</u></p> <p>直上パス（オーバー、アンダーどちらも）をネットの高さまで上げて連続100回以上できる</p> <p>体：基礎体力の向上（二重跳び、腕立て伏せ目標50回）、キャッチボールを出す</p> | <p>平日休養日 9日</p> <p>休日練習日 1日</p> <p>大会参加日 1日</p> <p><b>最終下校 17:00</b></p> |
|--|--|