

2024 年

11 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）
1	金	①～⑤3年実力テスト	×	最終下校時刻が早まるため、平日午後の部活動はありません。 自主練習に積極的に励み、体力・技術を向上させましょう！
2	土		8:30～11:00	
3	日		×	
4	月		×	
5	火	45分授業⑦委員会	×	
6	水	①②金5. 6	×	
7	木	テスト週間	×	
8	金		×	
9	土		×	
10	日		×	
11	月	⑤火災避難訓練	×	
12	火		×	
13	水		×	
14	木	期末テスト	×	
15	金	期末テスト	×	
16	土		×	学校生活の中心は学習です。 できる、できないではなく、課題は必ずすべて提出しましょう。
17	日		×	
18	月	期末テスト	×	
19	火		×	
20	水		×	
21	木		×	
22	金		×	
23	土		×	
24	日		×	
25	月		10:00～12:30	
26	火		×	今後の予定 12月7日(土) 第2回オニカップ 1月11日(土)18(土) 全知多選手権大会 他、練習試合が決まり次第、連絡します。
27	水	45分授業	中	
28	木		×	
29	金	45分授業	中	
30	土		×	

※練習試合の決定や中止など、活動が変更になる場合はその都度連絡をします。

< 11月の目標 > オニカップの反省を生かす

～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、毎回の練習を大切に全力で取り組む、

2年生は危機感をもって練習に励む

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、カーリングの意識、

ファンボールはカットする、レシーブが乱れても必ず相手コートへ返す、

1年生はランパス連続50回以上できる

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し、コート内でお見合いをしない

平日休養日 17日

休日練習日 2日

大会参加日 0日

最終下校 16:30