

2024 年

12 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	日		×	
2	月	⑤全集	×	
3	火	個人懇談会 45分授業	外～15:15	男バレーのみ中
4	水	個人懇談会 45分授業	外～15:15	
5	木	個人懇談会 45分授業	中～15:15	女バレーのみ中
6	金	個人懇談会 45分授業	外～15:15	
7	土	オニカップ 8:30-15:00 at武豊中 ※昼食必要 ※詳細は別紙 ※ユニフォーム着用		
8	日		×	
9	月		×	
10	火	45分授業 委員会	×	
11	水	45分授業	×	
12	木	45分授業	×	
13	金	45分授業	×	
14	土		×	
15	日	練習試合 8:30～12:00頃 at南陵中 ※車の送迎可 ※自転車で向かう生徒は、7:55 センター前武豊平井店（武豊町字平井4-119-1）集合		
16	月		×	
17	火	①～③月 2 3 4	×	
18	水	③④木 5 6	×	
19	木	1.2年合唱コン	×	
20	金	給食終了・学年集会	×	部活動サミット（部長参加）
21	土		×	
22	日		×	
23	月	終業式	×	今後の予定 年始練習開始日 1月4日(土) 8:30～11:15 1月11日(土)18(土) 全知多選手権大会 atメディアス体育館ちた または、知多市立八幡中学校
24	火		7:30～10:00	
25	水		×	
26	木		10:00～12:30	
27	金		10:00～12:30	年内最後
28	土		×	年末年始はどうしても運動不足になりがちです。自主的に縄跳びしたり、ボールを触ったりしましょう。この年末年始の過ごし方が、2週間後の全知多につながります！
29	日		×	
30	月		×	
31	火		×	

※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。

< 12月の目標 > **全知多へつながるオニカップに**
 ～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、練習の成果を試合で出す

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、加減リングの意識、
 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年生はジャンプ連続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）、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	13日
休日練習日	2日
大会参加日	1日
最終下校	16:30