

2025 年

# 1 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	水		休	
2	木		休	
3	金		休	
4	土		8:30~11:00	
5	日		休	
6	月		休	
7	火	始業式	休	
8	水	実力テスト 給食開始 午前中授業	中	女バレーのみ中
9	木	実力テスト 午前中授業	外	
10	金		外	男バレーのみ中
11	土	全知多中学校バレーボール選手権大会 atメイトス体育館ちた ※詳細は別紙配付済み ※ <b>昼食必要</b>		
12	日		休	
13	月		10:00~12:30	大会に敗退した場合、男子に譲るため練習なし
14	火		×	
15	水	45分授業⑦委員会	×	
16	木	45分授業 ③~⑥金12火34	外	
17	金		外	男バレーのみ中
18	土	全知多中学校バレーボール選手権大会 atメイトス体育館ちた ※詳細は別紙配付済み ※ <b>昼食不要</b>		
19	日		休	
20	月		×	
21	火		外	
22	水	45分授業 入学説明会 私学一般選考	中	女バレーのみ中
23	木	私学一般選考	×	
24	金	私学一般選考	×	
25	土		休	
26	日		休	
27	月	⑤全集 ④金6	×	
28	火	③④木56	外	
29	水		中	女バレーのみ中
30	木	③~⑥火12火12	外	
31	金		外	男バレーのみ中

## < 1 月の目標 > 全知多で納得のいく結果を出す

～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、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、かぶりリングの意識、

チャンスボールはA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 8日

休日練習日 2日

大会参加日 2日

**最終下校 16:45**