

大田区立大森第三中学校 女子バレーボール部

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力とバレーボール技術の向上を図る。 ・バランスのとれた心身の成長を促す。 		
部員数 (令和5年4月現在)	3年 5人、2年 5人、1年 10人		
活動日	月曜日、火曜日、木曜日、金曜日、土曜日または日曜日		
活動時間	平日	16:00~18:00	休日 9:00~12:00、12:00~15:00、15:00~18:00
休養日	水曜日、土曜日または日曜日		
主な活動予定	4月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習 ・夏季シード権大会 	
	5月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習 ・春季区民大会 	
	6月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎練習、連携練習、体力トレーニング ・夏季大会 	
	7月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎練習、体力トレーニング ・夏季大会 	
	8月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎練習、体力トレーニング ・新人戦シード権大会 	
	9月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング ・新人大会 	
	10月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング 	
	11月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング 	
	12月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング ・秋季区民大会 	
	1月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング 	
	2月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング ・冬季大会 	
	3月	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎、実践練習、連携練習、チーム練習、体力トレーニング ・一年生大会 	
参加予定大会	新人大会、区民大会、冬季大会、一年生大会、春季大会、夏季大会		

