

令和 2 年 9 月 17 日

1 指導体制

顧問教諭等氏名		外部指導者氏名	資格等や経験	頻度
主顧問	石毛 妥子	岩永 麻里江	スポーツ&ワークス社	2 / 週
副顧問	香西 雅斗			
副顧問				

2 部員数

(令和 2 年 9 月現在)

1 年生 13 人、2 年生 4 人、3 年生 5 人 合計 22 人

3 活動指針

(1) 感謝の気持ち～バレーボールをさせていただいていることを忘れずに、保護者の方々や中瀬中に感謝の気持ちをもつ。

- ・中瀬中の諸活動（行事や委員会だけでなく清掃や授業も）に進んで取り組み、生活・学習面でも手本となり、中瀬中にバレー部があってよかったと言われることを目指す。

(2) 中瀬中生、バレー部員としてしっかり生活する～時間・清掃・身なり・挨拶

- ・中瀬中の決まりとスポーツをする者のマナーを守る生活をします。
- ・放課後、清掃や係が終わったらすぐ集合し練習を始めます。
- ・活動が終了したらすぐに下校し、まっすぐ家に帰ります。（相談したいことがある時は、事前に顧問の先生に申し出ること。）
- ・バレーボール部員は中瀬中の施設を大切にし、いつもきれいに保ちます。

(3) 目標を持って努力～自分の自分達の最後の試合、中学最後の日を見つめて

最後の試合は全国大会優勝の者以外はみな負け試合です。その試合終了の時「負けて悔しいけど、やるだけのことはやった。自分のベストを尽くせた」と自分を誉められるように、みじめな思いをしないように毎日をおくります。

4 練習と試合

(1) 練習の方針

- ・次の試合、次の練習試合をめどに、目標を持って自分の体と心を鍛えていきます。
- ・どんな練習も、バレーボールのプレー・試合をイメージして、自分に厳しく集中して取り組みます。
- ・自分からどんどん考え、色々な人のプレーを見て、練習を工夫します。
- ・最後の大会で、あきらめない、逃げない気持ちでプレーができることを目指し、練習

を積み重ねていきます。

(2) 練習の計画

練習は平日2時間、休日3時間を基本として行います。競技力を高めるため、月に1～2回、休日に練習や練習試合を行います。

5 指導について

(1) 科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく、体罰・暴言等のない指導をします。

(2) 生徒相互の人間関係を大切にします。

チームの一員として、協調性や責任感を育てます。上級生から下級生へ、技術や気持ちを伝えていきます。

(3) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・発達や体力や健康状態、技術等を適切に把握し、計画的に活動していきます。

6 活動計画

(1) 活動日・時間

月・火(隔週)・木 16:00～18:00(体育館)

土・日にある場合は、その都度知らせます。

※土・日両方活動する場合は、次の週に休養日を加えます。

(2) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介、1年生・新入部員への指導 部活動保護者会(指導指針等を説明)
	5	夏季大会へ向けて練習
	6	夏季大会
	7	新チーム作り
	8	基礎技術の習得
2 学期	9	新人大会へ向けて練習
	10	新人大会
	11	チーム作り
	12	1年生大会へ向けて練習
3 学期	1	技術向上
	2	冬期研修大会へ向けて練習
	3	研修大会

(3) 参加予定大会

公式戦：夏季大会、新人大会、1年生大会

その他：夏季研修大会)、杉並区民大会、第9支部大会、
秋季審判研修会、冬季研修大会

7 過去3か年の主な実績

特になし