

杉並区立高井戸中学校

女子バレーボール部の活動方針・活動計画

1 指導体制

顧問 2 名 外部指導員 2 名(頻度:週 3 回)

2 部員数 1年生14人 2年生14人 3年生 8人 合計36人

	男	女	合計
1年		14	14
2年		14	14
3年		8	8
合計		36	36

3 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
「コート内に生活が、コート外に勝負がある」をスローガンに、教育目標、「ゆたかな人」、「ねばり強い人」、「たくましい人」、「よく考える人」を達成すべく、部活動だけでなく、日常生活の質の向上を目指す。
- (2) 競技大会の具体的到達目標
都大会出場を目指して日々の練習に取り組む。
- (3) 学力向上、校内、地域貢献等の特色ある目標
長期休業中に学習時間の確保をする。
校内の清掃、椅子の準備等の突発的な仕事、地域ボランティア等に参加する。

4 活動方針

- (1) 心文武三道
心：思いやる心、感謝する心
文：オール4の学力、正しい礼儀作法
武：基礎体力の向上、確かなバレーボールの技術の習得
- (2) 部活動を通して「人間力」を身につける
心のこもった挨拶ができる、思いやり・感謝の気持ちをもつことができる、目標に向かって努力することができる
- (3) バレーボールを通して「生き方」を学ぶ
あきらめない生き方、仲間と協力する生き方、妥協しない生き方、相手を思いやる生き方、何事にも全力を尽くす生き方

5 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。
- (2) 生徒間の暴力禁止
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。主に技術面を外部指導員、精神面や生活面を顧問が指導していく。

(4) 事故防止・安全配慮

生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。練習中はこまめに水分補給できる環境を整え、脱水症状及び熱中症を予防する。また、夏季練習中は冷房の効いた休憩室を用意し、適宜休憩時に使用させる。

6 活動計画

(1) 活動日： 月、木、金、土、(日)
※大会は日曜日に開催されることが多い

(2) 活動時間： 平日 16:00～18:15
休日 午前または午後の3時間程度

(3) 休養日： 火、水、(日)、(月)
※日曜日が大会の場合は月曜日がお休み

(4) 年間活動予定

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介 春季大会 地区大会予選
	5	部活動保護者会（指導方針等を説明） 春季大会 都大会
	6	夏季大会 地区大会予選
	7	春季休業中：練習及び練習試合 夏季大会 都大会
	8	夏季研修大会
2 学期	9	
	10	新人大会 地区大会予選
	11	新人大会 都大会
	12	冬季休業中：練習及び練習試合
3 学期	1	冬季研修大会
	2	
	3	1年生大会 春季休業中：練習及び練習試合 バレーボール部お別れ試合

(5) 参加予定大会

公式戦：新人大会、春季大会、夏季大会

その他：夏季研修大会、冬季研修大会、1年生大会