

# 令和8年度女子バレーボール部の指導方針について

令和8年4月30日

## 1 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会、コンクール、研究発表等の具体的到達目標  
東京都本戦出場（予選突破）を目指して日々の練習に取り組む。

## 2 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
練習は原則週に3日間とし、練習時間は平日2時間、休日3時間を基本とし、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
月に1回程度、夏期休業中は4回程度、競技力を高めるとともに外部との交流や視野拡大のため練習試合・合同練習を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
学習と部活動の両立を定着させるため、校内での勉強会等も行う。

## 3 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、上級生と下級生及び同級生同士の間で暴力による問題解決を図ることのないよう、日頃から指導を徹底する。
- (3) 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、活動計画を立てる。

#### 4 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	生徒会部活動紹介 関東大会東京都予選
	5	東京都高等学校総合体育大会予選
	6	練習及び練習試合
	7	練習及び練習試合
	8	全日本高校選手権大会予選
2 学期	9	練習及び練習試合
	10	世田谷区大会
	11	新人選手権大会予選
	12	練習及び練習試合 基礎体力強化練習
3 学期	1	練習及び練習試合
	2	公立高校大会
	3	練習及び練習試合 次年度への反省と準備