

## 女子バレーボール部 部活動ガイドライン

### 1 年間目標

- (1) バレーボール技術の向上  
バレーボールの基礎であるアンダーハンドパス・オーバーハンドパス・サーブ・スパイクなどの基本技術の習得と向上を目指し、最終的にはゲームメイキングを達成して公式試合に勝てるレベルを目標とする。
- (2) 基礎体力の充実  
技術の裏付けである基礎的な体力を、ストレッチング・筋力トレーニング・持久走・体幹トレーニングで鍛えていく。
- (3) スポーツを通じての人的成長  
チームスポーツに取り組むことによって協調性・互いのサポート・相手チームへの敬意・ルールの遵守・自主性・向上心などを育む。
- (4) 基本的な生活習慣の確立  
練習・試合の準備やミーティング、練習試合の反省を通して、自らを振り返り、今後の行動の方向性を検討し、時間を厳守し、挨拶を励行し、公共心を養う。

### 2 指導方針

- (1) 活動の量と質  
体育館を使用できるのは基本的に週二日（火曜・木曜）なので、それ以外の曜日には、外練習で基本のパスや体力をつけるメニューとする。短時間でも無駄なく、効率を考えて行動するよう指導する。
- (2) 対外試合  
培ってきた体力や技術を実戦で使えるように土曜・日曜を中心に、練習試合を組んでいく。また、地域や練習の大会にも参加する。
- (3) 部活動と学習の両立  
部活動のために学業成績が下がるようでは本末転倒であり、帰宅後も日常的に予習復習に励めるように、家庭との連絡を密にする。
- (4) 部員同士のコミュニケーション  
チームワークを重んじ、一人のミスをはかのメンバーが補えるように普段から意思疎通を図っていく。

### 3 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
複数の指導体制をとり、お互いの行動・言動をチェックしあい、体罰や暴言のない部活動を展開していく。また、科学的なトレーニング指導についての研究を行う。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
冷静なプレーを指導し、興奮するような場面でこそ落ち着いた行動ができるように日頃から指導を積み重ねていく。上級生下級生の関係、技術

的にうまい下手にかかわらず、お互いを尊重できる環境を整備する。

(3) 外部指導員の活用

本校女子バレーボール部においては、外部指導員を置いていないが、練習試合などで他校の指導者の意見に耳を傾け、指導についての研究を行う。

4 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	新入生歓迎会（ 新入部員勧誘 ） 一斉部会 春季リーグ戦兼春季大会予選
	5	春季Ⅰ部大会兼関東大会予選、春季Ⅱ部大会
	6	東京都総体兼インターハイ予選
	7	夏期合宿健康診断 夏期合宿（ 群馬県片品村 ）四泊五日
	8	夏季大会
2 学期	9	練習・練習試合
	10	練習・練習試合
	11	新人リーグ戦兼新人選手権予選 新人選手権Ⅰ部大会、新人Ⅱ部大会
	12	練習・練習試合
3 学期	1	練習・練習試合
	2	練習・練習試合
	3	練習・練習試合