

バレーボール	部
--------	---

## 活動内容紹介

活動方針	バレーボール技術の向上とチームワークの向上を目指す。 ルールを守り、仲間と楽しく活動する。 目標に向かって努力する姿勢を育てる。
平日の活動日数	週 4 日
土日の練習	あり なし
部員数 3年生	13 名
2年生	12 名
練習内容	体育館での練習はアンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブ、スパイクなどの基礎練習やフォーメーションなどのチーム練習を行っています。 外練習のときは筋トレ、ランニングを行っています。
主なイベントや大会等	区大会（年3回）市大会（年2回） 市強化練習会などに参加しています。
部費（年間）	6,000 円（変更の場合あり）
その他必要なもの	シューズ、ひざサポーター、ソックス ゲームパンツなど
顧問より	部員みんな仲良く、熱心に活動しています。 全員初心者ですが、1試合でも多く勝てるように練習の一つひとつを大切に取組んでいます。楽しいチームになるように一緒に頑張っていきましょう！

バレーボール	部
--------	---

おうちでできる！練習メニュー

メニュー	方法	室内	屋外
筋トレ	腕立て、腹筋、背筋 30回×3セット 正しい姿勢で行うこと。	○	
ランニング ダッシュ なわとび	体力維持をすること。 瞬発力を意識する。 連続300回を目標に。リズム感と体力が大切です。		○
トス	寝ながらトスを上げる練習をする。顔より低い位置でボールをとらないようにすること。 外でやる場合はひざをしっかりと使うこと。	○	○
キープ	アンダー、オーバーの姿勢を1分間キープすること。 ひざをしっかりと曲げるなど細かい部分に気を配ろう。	○	○
動画	フォームやストレッチ、練習方法など動画を見て学びましょう。	○	

☆ひとこと☆

自分のために今できることをしっかりやりましょう。全員きちんと取り組んでいると信じています。

# 保護者説明会資料

## 鶴見中学校バレーボール部の活動について

### 1. 目標

自分で決めたバレーボール部に仲間とともに打ち込み、日々の活動やマナーを重んじて心身ともに成長する。

- ・バレーボールの技術、チームワーク向上による達成感を感じ、仲間との活動を楽しむ。
- ・目標に向かい、困難があっても努力する姿勢を育てる。
- ・同じ目標に向かう仲間と協力し、信頼関係を築き、良好な人間関係をつくる。
- ・礼儀を重んじ、ルールを守る気持ち、感謝の気持ちを育てる。

※学校生活をしっかりと送ることが前提となります。

### 2. おもな活動日・活動場所

曜日	朝練 7:20～	放課後、土日
月	原則休養日	休養日
火	活動日	体育館
水	活動日	体育館
木	活動日	体育館
金	活動日（休養日の場合あり）	外練習やミーティングなど
土日祝 長期休暇	体育館	大会、練習や練習試合など

◎主な大会の予定（今年度は大幅な変更が予測されます。例年の予定を記載させていただきます。）

- ・市大会  
例年4月中旬
- ・鶴見区大会等  
例年6月下旬、9月中旬、3月下旬
- ・市新人戦  
例年10月中旬
- ・県大会  
市大会終了後
- ・市総体  
例年7月中旬

例年、12月～3月は月に1回、強化練習会があります。また2月末に1年生練習会があります。その他に月に1回（主に第2土曜日あるいは第2日曜日のどちらか1日）のKT杯に参加しています。

3. 部費 6000円 (3年生3000円)

協会登録料、大会出場費、ボールやテーピングなどの消耗品など

4. その他必要な物

バレーボールシューズ (約6000円) サポーター (約2000円)

ゲームパンツ (約2500円) チームTシャツ (約1400円)

ソックス (白、長いもの 約1200円)

※その他、対外試合の交通費がかかります。

防寒着としてトレーナー (希望者 約3000円) やウィンドブレーカー (希望者、約1万円) があります。別途お知らせを配布します。

※必要に応じてユニフォーム購入に費用の負担をお願いする場合があります。

・飲み物は、体育館を汚さないために水筒やペットボトルなどふたつきのものにして下さい。公式戦はペットボトル禁止です。

・土日の活動時には貴重品を持ってこないようお願いします。

外部に行くときはこの限りではありません。(活動前に顧問に預ける)

5. 保護者の皆様へのお願い

・事前に用事などで休みがわかる時は、保護者からの通知をお願いいたします。

急な休みも、原則保護者からの電話等の連絡をお願いします。

・対外試合などは朝早いこともあります、お弁当のご協力をお願いします。

・差し入れは、原則必要ありません。

もし用意していただいた場合、お菓子以外のもので、顧問を通してお願いします。

(会場内は飲食禁止が原則です。)

・試合中はフラッシュをたく撮影はご遠慮ください。

会場への自家用車での乗り入れは厳禁ですのでご協力ください。

・練習や試合で頑張っている姿をぜひ、見に来て下さい。

\*朝集合から、解散までお子さんを選手として見てください。

6. 今年度顧問 杉山雄樹 西島真由美