

令和5年度 部活動年間計画

愛媛県立南宇和高等学校

部名 女子バレーボール 部

顧問 伊藤 蓉子 印

月	公式戦	活動内容・ねらい	主な練習場所	遠征・合宿計画等
4	南予総体	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
5		・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
6	県総体	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
7		・基礎技術と体力の向上 ・体幹トレーニング	体育館	練習試合
8		・基礎技術と体力の向上 ・体幹トレーニング	体育館	練習試合
9	南予選手権	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
10		・基礎技術と体力の向上 ・体幹トレーニング	体育館	練習試合
11	春高南予予選 春高県大会	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
12	1・2年生大会	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
1	南予新人 県新人	・戦術、戦略の確認 ・実戦練習（サブカット）	体育館	練習試合
2		・基礎技術と体力の向上 ・体幹トレーニング	体育館	練習試合
3		・基礎技術と体力の向上 ・体幹トレーニング	体育館	練習試合