

令和5年5月13日  
世田谷区立千歳中学校  
バレーボール部顧問  
中山愛梨 斎藤麻澄 五十嵐巧

## 令和5年度 千歳中学校女子バレーボール部活動方針

### ◎ 本校の部活動方針

公立中学校の部活動は生徒の心身の健全育成を目的に行います。

部活動に取り組むにあたって

- ・目的をもって参加するとともに、より良い集団を目指せること。
- ・部活動では心を鍛錬すること。そして、技術を身につけること。
- ・自ら意欲的に活動する価値を知ること。
- ・顧問やコーチの指導に従える生徒であること。

以上のようなことが守れる生徒が入部の条件となります。

これらの活動方針をもとに、それぞれの部活動で以下のように取り組みます。

### 1. 女子バレーボール部の活動目的

バレーボールを通して、技術の習得だけでなく、挨拶や礼儀を大切にする態度を養い、物事へ意欲的に取り組む姿勢を育む。

### 2. 女子バレーボール部活動方針

- (1) バレーボールを通して仲間を大切にする気持ちを養う。
- (2) 集団での自分の役割を見つけ、意欲的に取り組む姿勢を養う。
- (3) 部員自らが目標を立て、その目標に向かってできる限りのことをする。
- (4) 部活動を通して、周りへの感謝の気持ちを養い、伝え合える集団をつくる。

### 3. その他連絡事項

#### (1) 活動日・場所・時間

○ 練習日 ×休養日 ▲無いときもある日

	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
朝(7:45~8:10)	×	○	×	×	×		
午後(3月~10月) ~6:15 (11月~2月) ~5:45	×	○	○	○	○	▲	▲

※日曜日に大会があることが多い。大会がなければ土日のどちらかは練習を行わない予定

(2) 活動費（選手登録・用具代、消耗品、大会参加費等）

年間 3年生 3000円

1、2年生 5000円

(3) 保護者の皆様へ

- ・激しい動きの伴うスポーツですので、ケガへのご理解をお願いします。
- ・徴収する部費の他に、身に着けるものなど、購入していただく物もあります。
- ・指導方針へのご理解、ご協力をお願いします。

#### 4 年間活動計画

### 活動方針「目標に向かって努力を怠らないチームにする」

### 今年度の目標

「都大会出場～ブロック大会で一位通過する～そのためにミスを指摘し合う。明るい声かけをする。みんなで強くなる。」

月	活動予定	指導計画		
		1年生	2年生	3年生
4	春季大会	基礎基本	基礎基本	練習試合・ゲーム練習
5	春季大会	基礎基本	基礎基本	練習試合・ゲーム練習
6	夏季大会	基礎基本	基礎基本	3年生は引退
7	夏季鍛錬期	基礎基本	基礎基本	
8	夏季鍛錬期	基礎基本・練習試合	基礎基本・練習試合	
9	夏季鍛錬期	基礎基本・練習試合	基礎基本・練習試合	
10	秋季大会	ゲーム練習	ゲーム練習	
11	冬季鍛錬期	基礎基本・練習試合	基礎基本・練習試合	
12	冬季鍛錬期	基礎基本・練習試合	基礎基本・練習試合	
1	研修大会	練習試合・ゲーム練習	練習試合・ゲーム練習	
2	1年生大会	練習試合・ゲーム練習	練習試合・ゲーム練習	
3	研修大会	練習試合・ゲーム練習	練習試合・ゲーム練習	

※ 保護者との情報共有手段として「令和5年度女子バレーボール部公式LINE」を用意しています。練習試合や公式戦の情報を配信します。

※ 緊急時連絡網を作成します。保護者の方が管理、保管してください。個人情報ですので取り扱いには十分注意してください。緊急用ですので、緊急時以外使用しないでください。

## 千歳中学校バレーボール部入部にあたって

以下にある約束事を踏まえて、努力できる生徒であるとともに、顧問の指導に従える生徒であること。

「目標に向かって努力を怠らないチームにする」という活動方針を掲げ、取り組んでいます。今年度のチームの目標は「都大会出場～ブロック大会で一位通過する。そのために、ミスを指摘し合う。明るい声かけをする。みんなで強くなる。」です。以下のことを心がけてください。

### ①バレーボールを通して仲間を大切にする。

バレーボールは、コートに立つ6人だけでなく、チーム全員で戦うものです。同じ目標に向かって、切磋琢磨しながら仲間を大切にして過ごしてください。

### ②集団での自分の役割を見つけ、意欲的に取り組む。また、日常生活でも意欲的に活動し、集団にとつてプラスになる存在となる。

自分の長所を見つけ、その力を伸ばす。(声が大きい、周囲のことによく気がつくなど) みんなで補い合って、いい集団にしていきます。また、学校生活の中でも「クラスや学年を明るく引っ張っていくのだ」という気持ちで周囲へいい影響を与えるような存在を目指す。バレーボールは、学校の中でも頼りにされています。先輩達の築きあげた伝統を繋ぎましょう。

### ③部員自らが目標を立て、その目標に向かってできる限りのことをする。

「ブロック大会出場」などのチームの目標は生徒自身で決めます。その目標に向かって部員全員で全力で取り組んでください。ときには厳しい指導も行いますのでご理解お願いします。

### ④部活動を通して、周りへの感謝の気持ちを養い、伝え合う。

部活動は周りの協力がないと絶対に取り組むことができません。周りのありがたさに気づき、礼儀を大切に、そして感謝の言葉を伝えられる集団を目指しましょう。そういう「気持ちのいい集団」になることを願います。

最後に、バレーボールは跳ぶ、走る、滑り込む、などの激しい動作を伴います。ケガが多いことを承知した上で入部してください。とくに足と指のケガが増えます。

また、「学校生活ありきの部活動」であることを念頭に置いて生活してください。学校生活をおろそか

にする人は厳しい指導をします。さらに部活動に参加できなくなる場合もあります。顧問は、一生懸命取り組む人を全力でサポートしていきます。何かに全力で取り組む時間はたくさんあるわけではありません。そんな貴重な時間をみんなで共有しましょう。以上の内容を理解できる人の入部をお待ちしています。