

芝西中学校バレーボール部予定表 ～努力に勝る天才なし～ 2月(1/26)

月日	曜日	記号	練習開始時刻	練習終了時刻	備考
2月1日	火	B ×			基本日数:平日3日 休日0日(1月21日～2月13日) ～今後の大会の流れ～ ①川口市バレーボール連盟会長杯 → 中止 ・ボールの種類:モルテン ・ネットの高さ:2.15m ・保護者等の応援はNG ～大会を行うため必要な準備「負けないバレーを目指す」～ ・戸塚スポーツセンター・芝スポーツセンターへの道順の把握 ・背番号の決定[登録メンバー12名] ・線審・記録の正しい理解 ・場所と役割(①ポジション ②ローテーション ③フォーメーション)の確認 ・確実なサーブ ・安定したサーブレシーブとチャンスボールの確実な返球 ・チームでの声出しと連携 ～大会を行うために必要な道具～ ユニフォーム・ゲームパンツ・靴下・シューズ・肘膝サポーター・ 自転車用のヘルメット
2月2日	水	C ○	16:00	17:30	
2月3日	木	D ×			
2月4日	金	A ○	16:00	17:30	
2月5日	土	C ×			
2月6日	日	A ×			
2月7日	月	B ×			
2月8日	火	C ○	16:00	17:30	
2月9日	水	D △	16:00	17:30	
2月10日	木	A ○	16:00	17:30	
2月11日	金	B ×			
2月12日	土	D ×			
2月13日	日	C ×			
2月14日	月	B ○	16:00	17:30	
2月15日	火	C ○	16:00	17:30	
2月16日	水	事 ×			
2月17日	木	テ			
2月18日	金	テ			
2月19日	土	テ			
2月20日	日	テ			
2月21日	月	テ			
2月22日	火	テ			
2月23日	水	テ			
2月24日	木	テ			
2月25日	金	テ			
2月26日	土	A ○	8:00	11:00	
2月27日	日	C ×			
2月28日	月	D △	16:00	17:30	
3月1日	火	?			
3月2日	水	?			
3月3日	木	?			

通常練習 月・火・水・木・金・土・日(週2日休み) ○…練習あり ×…練習なし △…ミーティング・筋トレ・外練習など ☆…試合 ★…大会