

部活動練習予定（6/1～6/14）
（ 男子バレーボール ） 部

【各部共通事項】

- ・ 2週間は基礎練習を中心とした活動とする。
- ・ 2週間は朝の練習は停止する。
- ・ 練習時間は徐々に増やしていく。
- ・ 6月中の対外試合は停止する。
- ・ 次のような運動は行わない。

生徒が密集する運動

近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動

1 練習内容

- ・ ストレッチ ※しっかり長めにおこなう
- ・ ランニング
- ・ 筋トレ サーキットトレーニング
- ・ ボールを使った個人練習（壁パス・ひとりパス）
- ・ クールダウン マッサージ ストレッチを最後にしっかりおこなう

2 練習終了時刻（練習時間）

月	火	水	木	金	土	日
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
17:30	【外】 17:30	休み	17:50	17:50	休み	休み
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
【外】 18:00	18:20	休み	18:20	【外】 18:00	10:30～ 13:00	休み

3 その他

- ・ 部員たちの様子を見ながら徐々にボール・ネットを使った練習を入れていく。
- ・ 使用する用具は最低限でおこなう。