

年間活動計画並びに安全配慮事項

主な活動場所：第2体育館

	学校行事(予定)	主な活動(予定)	対外活動等	休養日
4月	入学式(6日) 始業式(7日) 健康診断(8日)	練習試合を通じて実践力の育成 基本プレーの徹底	高体連九州大会予選 高体連インターハイ予選	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜
5月		練習試合を通じて実践力の育成 基本プレーの徹底	九州沖縄地区高専春季練習会	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜
6月	前期中間試験(3日～9日)	練習試合を通じて実践力の育成 基本プレーの徹底	福岡県高等専門学校バレー ボール大会(天皇杯・皇后杯 予選)	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜 試験前1週間
7月	前期末試験(26日～30 日)		九州沖縄地区高専体育大会	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜 試験前1週間
8月	夏季休業(7日～9月30日) 一斉休業(10日～15日)	夏休みの練習は未定	全国高専体育大会	少なくとも土曜、日曜、祝日
9月		夏休みの練習は未定	高体連春高バレーボール予選	少なくとも土曜、日曜、祝日
10月	後期開始(1日) 防災避難訓練(5日) 学生会行事準備(29日) 学生会行事(30・31日)	基本プレー 体力強化		男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜
11月	後期中間試験(26日～12 月2日)	基本プレー 体力強化		男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜 試験前1週間
12月	冬季休業(26日～1月10 日) 一斉休業(29日～1月3 日)	基本プレー 体力強化	九州沖縄地区高専新人大会 高体連新人大会	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜
1月	企業紹介事業(11日) 授業開始(12日)	体力強化 ランニング	OB・OG戦(隔年)	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜
2月	学年末試験(2日～8日) 終業式(17日)	体力強化 ランニング	送別試合 文集作成	男子：毎週火曜、土曜、日曜 女子：毎週木曜、土曜、日曜 試験前1週間
3月	卒業式(18日) 学年末休業(19日～31日)	強化練習/合宿		少なくとも土曜、日曜、祝日

安全 配慮 事項	<p>①部員は健康管理に努め、けが・体調のすぐれない時はキャプテンか顧問に申し出、練習を休むか軽い運動にとどめる。</p> <p>②練習を始める時は、ストレッチ・準備体操・柔軟体操を行なう。急に激しい運動は絶対に避けること。また、練習後も同様に整理運動を行ない、すみやかに着替えて体の冷えを防ぐこと。</p> <p>③ボールカバーを装着し、練習前にフロアをモップがけし、コートのをチェックすること。(ガラス、くぎ、床の異常、ラインテープなど)</p> <p>④雨天時および梅雨時は床が濡れやすいので、床の水分を取って滑らないように注意する。</p> <p>⑤ジャンプを伴う練習(アタック・ブロック)ではジャンプする者の下へボールが転がらないように特に気をつけ、他の練習でも余分なボールは必ずかごに入れること。また、アタック時にはボールの方向に注意を払い、強打の直撃に注意。同じく、ネット際のプレーではセンターラインの踏み越しに注意する。</p> <p>⑥壁際、ホール周りでのプレーでは、特に頭部を激突しないように注意し、周囲の者がすばやく指示をする。また、フライングレシーブなどのあとは床の汗に気を配ること。</p> <p>⑦高度のテクニクを要するプレーは少しずつ練習を積み重ね、無理のないようにする。</p> <p>⑧安全管理委員、キャプテンはコートの状態、部員の様子に注意を払い、けがや熱射病など未然に防ぐよう心がける。また、部員は各自安全面に気を配り、気づいた点も申し出て、キャプテン・安全管理委員・顧問の指示に従うこと。</p>
----------------	--