

令和7年度 北方中学校 女子バレー部予定表 2025.9.30

10月 前半～16:50 後半～16:40

			部活	下校完了	練習について	備考
10月	1	水	×	13:10		
	2	木	×	16:00		
	3	金	○	16:50	前半：武道場 後半：玄関側	
	4	土	×			
	5	日	×			
	6	月	×	15:15		委員会
	7	火	○	16:50	前半：玄関側 後半：武道場	
	8	水	×	16:00		
	9	木	×	15:20		体育祭
	10	金	×	16:00		体育祭予備日
	11	土	×			
	12	日	×			
	13	月	×			
	14	火	×	16:00		
	15	水	×	16:00		
	16	木	×	15:05		平常テスト
	17	金	×	15:05		平常テスト
	18	土	×			
	19	日	×			
	20	月	×	15:00		
	21	火	○	16:40	舞台側	
	22	水	○	16:40	前半：武道場 後半：玄関側	
	23	木	×	16:00		
	24	金	×	16:00		
	25	土	○		8:30～11:30	
	26	日	×			
	27	月	×	16:10		委員会
	28	火	○	16:40	前半：玄関側 後半：武道場	
	29	水	○	16:40	舞台側	学校公開
	30	木	×	16:10		学校公開
	31	金	○	16:40	前半：武道場 後半：玄関側	学校公開

大会では、たくさんの改善点が見つかりましたね。バレーボールはメンタルに左右されやすいスポーツです。「ミスしてしまうかも」と少しでも思ってしまうと、ほんとにミスしてしまいます。試合は不安だと思います。でも、そんな不安によって皆の実力が発揮されないのはもったいないです。自信をもって大会に臨むためには、何より、練習のときに、試合のような緊張感をもって行うことが大切です。また、ミスを恐れてはいけません。たくさんチャレンジして、できることを増やしていきましょう。

全員で一つの目標に向かって頑張りましょう！！。