

年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

柔 道 部

【目標】
 ○部活動を通じて、礼節を身につけた「人間力」の育成を図り、全国大会での上位入賞を目指す。
 ○スポーツにおける和歌山県の拠点校としての役割を意識し、地域に根ざした活動を行う。
 ○生涯スポーツに親しむ素地を身につける。

【活動方針】
 ○部員の自主性を重んじ、自律的な活動に取り組む。
 ○部活動と勉強の両立を図る。
 ○適切な休養日の設定を行う。

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4	県ジュニア	<ul style="list-style-type: none"> ○部の目標・方針・年間計画等決定 ○新入部員＝基礎体力・固め技等の反復練習 ○上級生＝基礎体力・固め技の応用、連絡技の反復練習 	始業式・入学式 ◎保護者会
5		県外遠征 ◎大会を見据えた練習	球技大会・遠足
6	総体県予選	<ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションアップ ・チームワーク強化 ・得意技の確認、強化 ・体調管理 ・身体のケア 	中間テスト ◎保護者会 期末テスト
7	近畿ジュニア		
8	金鷲旗大会		
8	総体全国大会		
8	近畿ブロック 県選手権大会	県内合宿	
9	全日本ジュニア	県外遠征 ◎新チームづくり	新チーム 移行期 中間テスト
10	国民体育大会	<ul style="list-style-type: none"> ・新チーム目標設定 ・体力づくり（筋力、柔軟性、体幹） ・基本の習得 	試合・新チーム 調整期 体育大会
11	県新人大会①	◎新チームでの大会 <ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションアップ ・体調管理 	文化祭 期末テスト
12	県新人大会②		新チーム 鍛錬期
1		県外遠征 ◎ウエイトトレーニングや走り込みを中心にパワーアップ等を図る。 ○休養日を設定し、身体のケアを徹底	体力アップ・オフ期
1	近畿大会（個人）		
2	近畿大会（団体）	◎新チームでの全国大会 <ul style="list-style-type: none"> ・チームワーク強化 ・基本の確認 ・立ち技、固め技の応用、習得 ・新年度に向け目標を設定 	マラソン大会 学年末テスト
3			充実期 卒業式
3	全国選手権大会	県外遠征	