

年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

空 手 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。
 ○中学との連携を図る。

【活動方針】
 ○部員の自主性を重んじ、自立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		<ul style="list-style-type: none"> ○部の目標・方針・年間計画等決定 ○新入部員＝基礎練習・基本スタイルの反復練習 ○上級生＝基礎体力・総体に向けた実践の反復練習 	始業式・入学式 鍛錬期	
5	県連大会 国体予選	◎大会を見据えた練習 <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 ・基礎体力の向上 ・総体に向けた実践の強化 ・体調管理 ・身体のケア 	県外遠征 球技大会・遠足 調整期・ 中間テスト	
6	総体県予選		準備期 期末テスト	
7			県外遠征 調整期・	
8	総体全国大会 近畿ブロック		校内合宿	
9	県選手権大会	校内合同練習会 県外遠征	移行期 新チーム 中間テスト	
10	国民体育大会	◎新チームづくり <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） ・ワンランク上の実践 	試合・新チーム 調整期 体育大会	
11	新人戦		◎新チームでの大会 <ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションアップ ・練習試合 	文化祭 期末テスト
12	ビッグホエール杯 信長杯		県外遠征	鍛錬期 新チーム
1	近畿大会	県外遠征 ◎自重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。 ○ 技術力向上、身体のケアを徹底	体力アップ・ オフ期	
2		◎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 ・技術力向上 ・新年度に向け目標を設定 	マラソン大会 学年末テスト	
3	全国選抜大会		県外遠征 充実期	卒業式