

年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

相撲

部

【目標】

- 相撲を通じて、健全なる心身を培い真のスポーツマンの育成を目指す。
- 相撲における中紀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。
- 体を動かし鍛える喜びを身につける。

【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。
- トレーニング方法の研究と食育に取り組む。
- 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	春季大会	○ 部の目標・方針・年間計画等決定 ○ 新入部員＝基本動作の習得			部内整理期	始業式・入学式
5		◎大会を見据えた練習 ・モチベーションアップ ・技術練習 ・自身のプレー内容の確認 ・体調管理 ・身体のケア ・他校との練習試合を通じた競技力の更なる向上 ・ウェイトアップ ◎試合メンバー以外 ・次年度へ向けたモチベーションのアップ ・基礎体力づくり ・栄養管理 ・ウェイトアップ			鍛錬・準備期	中間テスト
6	総体県予選 近畿大会					
7						
8	全国高校総体					
9	宇佐大会					
10	国体 全国選抜予選	◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹） ・自身のプレー内容の確認 ・他校との練習試合を通じた競技力の更なる向上 ・ウェイトアップ ◎新チームでの大会 ・モチベーションアップ ○ トレーニングや走り込みを中心に体力・筋力アップ ○ 休養日を多く設定し、心身のケアを徹底			移行期 新チーム	
11					試合・新チーム調整期	体育大会 中間テスト
12					鍛錬期 新チーム	期末テスト
1					体力アップ・オフ期	
2		次年度に向けて部の団結・調整				マラソン大会
3	全国選抜				充実期	学年末テスト 卒業式