

2023 年 4 月 10 日

2023 年度 校友会 基本活動計画

(柔道)部・同好会

顧問名 野瀬光洋 吉田龍之介

活動方針 : 本部活動においては、一切の体罰・暴力を行いません。

- ・柔道を通じて、生徒一人ひとりの人格を形成し、協調性や社会性などを育む
- ・精力善用、自他共栄
- ・競技力および基礎体力の向上

活動日(該当箇所に○を) ㊤・㊦・㊨・木・㊬・㊭・日

休養日(該当箇所に○を) 月・火・水・㊩・金・土・㊮

活動場所 柔道場・トレーニングルーム

活動時間

月	15:30	~	17:45
火	15:30	~	17:45
水	15:30	~	17:45
木	:	~	:
金	15:30	~	17:45
土	13:20	~	15:30
日	:	~	:

※ 休養日に大会等で活動した場合は、原則として振替休養日を設定する。

	月	活 動 内 容
一 学 期	4 月	新入生(仮入部) 入部の心得 活動状況の見学 関東大会支部(団、個) 関東大会都(個) 高体連柔道専門部総会 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	5 月	新入生は基礎体力の養成 競技力向上を目指す練習・トレーニング 全国大会支部(団、個) 関東(団体)全国(個)都大会 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	6 月	新入生(基本動作、投げ技の練習) 競技力向上を目指す練習・トレーニング 全国(団体)都大会 昇段審査[投げ技、形の練習] 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	7 月	他校との合同練習試合 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
夏 休 み	他校との合同練習・試合練習 競技力向上を目指す練習・トレーニング、 夏季合宿 錬成大会夏期練習計画に基づいて前半、後半に分けて実施。 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話	
二 学 期	9 月	学年別支部大会(団) 保護者会 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	10 月	学年別都大会(団)競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	11 月	第四支部新人大大会(団、個) 高体連主催合同練習会 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	12 月	他校との合同練習・試合練習 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
冬 休 み	冬期練習計画に基づいて実施する。 競技力向上を目指す練習・トレーニング 他校との合同練習・試合練習 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話	
三 学 期	1 月	全国選手権大会、支部、都(団、個) 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	2 月	競技力向上を目指す練習・トレーニング 昇段審査(投げ技、形の練習) 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話
	3 月	他校との合同練習・試合練習 競技力向上を目指す練習・トレーニング 全国高校選手権役員 感染及び事故防止・安全管理 人として大事なことについての話
春 休 み	他校との合同練習・試合練習 競技力向上を目指す練習・トレーニング 感染及び事故防止・安全管理・人として大事なことについての話	