

令和7年度 ひたちなか市立勝田第二中学校 柔道部 年間活動計画

- 目標
- 互いを認め、尊重し合える人間関係を育む。
 - 時間を守り、きまりや礼儀作法を大切にする態度を育てる。
 - 健全な心身を育てる。

月	行事等	1年	2年	3年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	部活動見学・仮入部	基礎準備期	完成期	試合期	基礎準備期	<div><div>・ 礼節の習得</div><div>・ 基本技能の活動</div><div>・ 体力養成</div><div>・ 試合ルールの確認</div></div>	<div><div>・ 意欲の向上</div><div>・ トレーニング計画立案</div><div>・ 実態の把握</div></div>
5							
6	総体市内大会						
7	総体中央地区大会 総体県大会 夏季休業	基礎鍛錬期	専門準備期	試合期	基礎鍛錬期	<div><div>・ 稽古内容等の理解</div><div>・ 基本動作の練習</div><div>・ 体カトレーニング</div><div>・ 大会への参加</div></div>	<div><div>・ 基本的稽古計画の指導</div><div>・ 基本的技能の稽古計画の立案</div></div>
8	総体関東大会 総体全国大会						
9	市新人体育大会				専門準備期	<div><div>・ 基本技能の稽古 (部分練習)</div><div>・ 技能の鍛錬</div></div>	<div><div>・ 専門的トレーニング計画立案</div><div>・ 練習強度の調整</div><div>・ 課題稽古計画立案</div><div>・ 新チーム体制づくり</div><div>・ リーダー指導</div></div>
10	中央地区新人体育大会 県新人体育大会	専門準備期	専門鍛錬期		専門鍛錬期	<div><div>・ 応用技能の練習</div><div>・ 冬季総合トレーニング</div><div>・ 総合的稽古</div></div>	<div><div>・ 課題練習指導</div><div>・ リーダー指導</div></div>
11	大洗近郊少年柔道大会						
12	冬季休業						
1		完成期・試合期			完成期・試合期	<div><div>・ 総合的稽古 (筋力増強的練習)</div><div>・ 体カトレーニング</div></div>	<div><div>・ 総合的稽古計画</div><div>・ 課題指導</div><div>・ 全体活動の総括</div></div>
2	昇段審査						
3							