

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
4	部活動見学・仮入部	基礎準備期 専門準備期 基礎鍛錬期 専門準備期 専門鍛錬期 専門準備期	完成期 試合期 試合期 大会への参加 ・技能の鍛錬 ・冬季総合トレーニング ・総合的稽古 ・体力トレーニング	各期における生徒・顧問の活動概要
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			
8	総体関東大会 総体全国大会			
9	市新人体育大会			
10	中央地区新人体育大会 県新人体育大会			
11	大洗近郊少年柔道大会			
12	冬季休業			
1				
2	昇段審査			
3				

期	生徒	顧問
基礎準備期	・礼節の習得 ・基本技能の活動 ・体力養成 ・試合ルールの確認	・意欲の向上 ・トレーニング計画立案 ・実態の把握
基礎鍛錬期	・稽古内容等の理解 ・基本動作の練習 ・体力トレーニング ・大会への参加	・基本的稽古計画の指導 ・基本的技能の稽古計画の立案
専門準備期	・基本技能の稽古 (部分練習) ・技能の鍛錬	・専門的トレーニング 計画立案 ・練習強度の調整 ・課題稽古計画立案 ・新チーム体制づくり ・リーダー指導
専門鍛錬期	・応用技能の練習 ・冬季総合トレーニング ・総合的稽古	・課題練習指導 ・リーダー指導
完成期・試合期	・総合的稽古 (筋力増強的練習) ・体力トレーニング	・総合的稽古計画 ・課題指導 ・全体活動の総括