別添１

# 令和６年度　　柔　道　部　活　動　計　画

| | |
|---|---|
| 目標 | ○　互いを認め，尊重し合える人間関係を育む。<br>○　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。<br>○　健全な身体と心を育てる。 |

| 月 | 行事等 | １年 | ２年 | ３年 |
|---|---|---|---|---|
| 4 | 仮入部・見学会<br>中央地区練習会 | 基礎準備期 | 専門準備期 | 完成期 |
| 5 | 市内練習会 | | | |
| 6 | 総体市内大会 | 基礎鍛錬期 | | 試合期 |
| 7 | 総体中央地区大会<br>総体県大会<br>夏季休業 | | | |
| 8 | 総体関東大会<br>総体全国大会 | | | |
| 9 | 市新人戦<br>中央地区練習会 | 専門準備期 | 専門鍛錬期 | |
| 10 | 中央地区新人戦<br>県新人戦 | | | |
| 11 | 市練習会 | | | |
| 12 | 中央地区練習会<br>冬季休業 | | | |
| 1 | | | | |
| 2 | 昇段審査<br>学年別柔道大会 | | | |
| 3 | | | | |

各期における生徒・顧問の活動概要

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