

# 令和5年度 サッカー部 年間活動計画

目標

- ・礼儀などの基本的な習慣（あいさつ、言葉遣い、時間を守ること、感謝の気持ちなど）を身に付ける。
- ・スポーツマンシップに則り、しっかりとした考え方を身に付ける。
- ・あきらめず、最後まで頑張ることができる精神力を身に付ける。

月	主な大会	7年	8年	9年
4		基礎準備期	完成期	試合期
5	小美玉市 サッカーフェスティバル			
6	市総体			
7	中央総体 県民総体 市シード決め大会	基礎鍛錬期	専門準備期	
8				
9	市新人	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	
10	中央新人 県新人戦			
11				
12	三浜駅伝	基礎鍛錬期		
1				
2				
3	ひたちなか サッカーフェスティバル			

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・専門準備期・完成期・試合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等 (7、8年)</li> <li>・基本運動主体の活動 (8年)</li> <li>・体力養成(7、8年)</li> <li>・試合見学(7年)</li> <li>・基本的技能の習得(9年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレーニング計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リーダーの養成</li> <li>・実態の把握</li> <li>・基本的練習計画の指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解(8年)</li> <li>・基本的技能の練習</li> <li>・総合的練習(戦術の確認) (8、9年)</li> <li>・大会への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習計画立案</li> <li>・戦術練習の計画立案</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>
基礎準備期・基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習</li> <li>・基本的技能の練習 (部分練習)</li> <li>・専門的技能の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習強度の調整</li> <li>・課題練習計画立案</li> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・専門的トレーニング計画立案</li> <li>・リーダーの指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季トレーニング (体力強化)</li> <li>・基礎的練習 (部分練習)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・練習強度の調整</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体力トレーニング</li> <li>・基礎的練習</li> <li>・戦術練習の把握</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的練習指導</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・実践的練習計画立案・全体活動の総括</li> </ul>