

# 令和4年度 軟式野球部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心 精神力を鍛える。</li> <li>・技 野球技術の習得や向上を図らせる。</li> <li>・体 体力を高める。</li> <li>・礼 挨拶、言葉遣いなどの礼儀を身に付ける。</li> </ul>
--------	--

月	主な大会	7年	8年	9年
4		基礎準備期	専門準備期	完成期
5	市中学校軟式野球 (1・3 市民)			
6	市総体 (23・24 市民) 中央総体 (28～30 大宮 市民等)			
7	県民総体 (21～23 T O K I W A等)	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期
8	市中学校野球 (中旬 市民) 大洗近郊 (下旬 大洗)			
9	市新人 (21・22 那珂湊)			
10	中央新人 (4～6 大宮市民他) 県新人 (25～27 笠間市民他)			
11	東海村近郊 (中旬 阿漕ヶ浦) 市内リーグ (下旬 各学校)			
12		基礎鍛錬期		
1				
2				
3				

各期における生徒・顧問の活動概要		
期	生 徒	顧 問
基礎準備鍛錬期・専門準備鍛錬期・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、練習方法等学習 (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>・基本動作の習得 (9年)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレーニング、練習計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リーダーの養成、育成</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>・基本動作の練習</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、育成</li> </ul>
基礎準備・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>