

令和5年度 柔道部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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。 ○ 健全な身体と心を育てる。
----	---

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	仮入部・見学会 中央地区練習会	基礎準備期		完成期	基礎準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 礼節の習得 ・ 基本技能の活動 ・ 体力養成 ・ 試合ルール確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 意欲の向上 ・ トレーニング計画立案 ・ 実態の把握
5	市内練習会						
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		試合期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的稽古計画の指導 ・ 基本的技能の稽古計画立案
8	総体関東大会 総体全国大会						
9	市新人戦 中央地区練習会						
10	中央地区新人戦 県新人戦	専門準備期		専門準備期	専門準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 基本的技能の稽古(部分練習) ・ 技能の鍛錬 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 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 ・ 新チームへの体制づくり ・ リーダの指導
11	市練習会						
12	中央地区練習会 冬季休業						
1		専門鍛錬期		専門鍛錬期	専門鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 応用技能の練習 ・ 冬季総合トレーニング ・ 総合的稽古 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 課題練習指導 ・ リーダー指導
2	昇段審査 学年別柔道大会						
3							
					完成期	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合的稽古(筋力増強的練習) ・ 体力トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 総合的稽古指導 ・ 課題指導 ・ 全体活動の総括
					試合期		