

# 令和3年度 女子ソフトボール部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・心 精神力を鍛え、強い心を身につける。</li> <li>・技 より高い技術を身につける。</li> <li>・体 体力をつける。</li> <li>・礼 挨拶、言葉遣い、感謝の気持ちなどを身につける。</li> </ul>
--------	--

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	北関東大会 中止	基礎準備期		完成期	基礎準備鍛錬期・専門準備鍛錬期・完成期・試合期	<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(1年)</li> <li>・基本運動主体の活動(2年)</li> <li>・体力養成(1年)</li> <li>・試合見学(1年)</li> <li>・基本動作の習得(2,3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>
5	太田市交流大会 中止 桜川市長杯 中止 常陸大宮近郊大会 中止						
6	市総体 17,18日 石川 中央総体 29,30日 那珂総合						
7	県民総体 21~23日 那珂総合	基礎鍛錬期	完成期	試合期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解(1年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・総合的練習(戦術の確認)(2,3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>	
8	関東大会 7~9日 東京都 三鷹 全国大会 21~24日 水戸総合 市近郊大会 未定 那珂湊運動広場						
9	市新人 22,24日 石川						
10	中央新人 5,6日 那珂総合 県新人 26,27日 那珂総合	基礎鍛錬期		試合期	<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(1年)</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>	
11	ソフトボール協会長杯 上旬 那珂湊運動広場						
12	冬季強化大会 未定 田野						
1		基礎準備期		試合期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季総合トレーニング(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>	
2							
3	ソフトボール協会長杯 上旬 那珂湊運動広場 関東選抜大会 未定						
		基礎鍛錬期			<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</li> <li>・全体活動の総括</li> </ul>	