

# 令和6年度 広島市立沼田高等学校 体操競技部年間活動計画

## 1 指導方針（ねらい）

自己の目標を達成するために、何をすべきかを考え、行動できる自主性の育成を目指します。また、仲間同士で助言を行い、互いを高めることができる集団作りを目指します。

## 2 部員数（令和6年3月時点での人数であり引退した3年生も含んでいます。）

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
	1	3	3	1	1	4	5	9

## 3 休養日及び活動時間等

### (1) 休養日

【 平 日 】 男子：水曜日 女子：月曜日

【 週 末 】 土曜日または日曜日のいずれか

（大会等の関係で休養日が取れないときは、平日や大会等終了後に振り替える）

### (2) 活動時間

【 平 日 】 6限授業日 15：50～18：30

7限授業日 16：50～18：30

【 週 末 】 9：00～13：00

### (3) その他

○学校閉庁日（8月13日～15日・12月28日～1月4日）は休養日とする。

○大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日設ける。

## 4 指導計画（以下は令和6年3月時点での見込みであり、計画が変更となる場合もあります。予めご了承ください。）

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し	●地区大会	
5月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し	●県ジュニア	
6月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し	●県総体 ●中国大会 ●県選手権大会	
7月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習		
8月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習		
9月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習	●地区大会	
10月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し		
11月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し	●新人大会	
12月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習 ○通し		
1月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習		
2月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習		
3月	○基礎練習・トレーニング ○種目練習		