

令和3年度 広島市立沼田高等学校 柔道部年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

柔道を通じた人間形成を目的とし、競技力の向上はもとより、生徒の主体性や社会性等を育成する。

<主体性>

自ら目標や課題を見出し、その達成と克服に向けて粘り強く取り組むとともに、集団の一員として積極的に行動し、その役割を果たす。

<社会性>

社会生活を営む上で必要となる礼儀やマナーを身に付け、積極的に他者と関わりながら、集団の発展や成長に貢献する。

2 部員数

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
	5		4		2		11	11

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 水曜日・木曜日

【 週 末 】 土曜日または日曜日

(2) 活動時間

【 平 日 】 授業終了後2時間程度(テスト期間中は1時間程度)

【 週 末 】 9:00~12:00 ※準備片付けは除く

(3) その他

○ 学校閉庁日(8月12日~16日)は休養日とする。

○ 大会等で週末の休養日が取れなかった場合には、翌週月または火曜日に振り替える。

4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基礎・基本練習 ○トレーニング	○中国高校柔道大会広島県予選 ○月次試合→中止	
5月	○基礎・基本練習 ○トレーニング(RUN or 体幹)	○全日本ジュニア広島県予選 ○月次試合	
6月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○県総体団体・個人 ○月次試合 ○中国高校選手権大会	
7月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○広島県体重別大会 ○全日本ジュニア中国ブロック予選 ○金鷲旗柔道大会→中止	
8月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○全国高校総体 ○国体ブロック予選	
9月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 ○広島県下高等学校柔道大会 ○月次試合	
10月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○広島地区高校柔道大会 ○広島県高校新人柔道大会 ○月次試合 ○国民体育大会	
11月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○講道館杯 ○中国高校柔道大会	
12月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○月次試合	
1月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○広島地区学年別柔道大会 ○月次試合 ○全国高等学校柔道選手権大会広島県予選会	
2月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○全日本選手権広島県予選 ○月次試合	
3月	○基礎・基本練習 ○組み手練習 ○トレーニング(RUN or POWER or 体幹 or AGILITY or サーキット)	○月次試合 ○西日本高等学校錬成大会 ○平和カップ柔道大会	