

令和7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を育成する。

2 部員数（令和7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
	3人		3人		2人		8人	8人

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 毎週、月曜日 or 水曜日 or 木曜日

【 週 末 】 毎週、土曜日 or 日曜日

（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 】 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～14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、原則翌週に代休日を設ける。

4 指導計画（以下は令和7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・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	
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	
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（インターハイ） ○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 ○中国高校柔道新人大会	
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 ○全国高等学校柔道選手権大会広島県大会	
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	
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)	○全国高等学校柔道選手権大会 ○西日本高等学校錬成大会 ○平和カップ柔道大会	