【様式２】

年　間　活　動　計　画

和歌山県立那賀高等　学校　　柔道　　部　　顧問　　乾　譲二

【目標】
○個人戦で近畿大会・インターハイ出場
○日々の稽古･トレーニングに基づいた自信を持てるようにする

【活動方針】
○自分の目標に向かって取り組んでいく姿勢を大切にする

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4		○　新チームの目標設定 ○　状況に応じた段階的な練習メニューの実施	1学期始業式 入学式
5	ジュニア大会	○　試合を想定した実践的な練習メニューの実施	1学期中間考査
6	高校総体		1学期期末考査
7	インターハイ	◎体力面･精神面の回復 ・モチベーションアップ ・分散トレーニングによる体力の回復 ・応用プレーの確認、活用 ・体調管理　・身体のケア	1学期終業式
8			2学期始業式
9		◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹） ・基本プレーの習得	文化祭 体育祭
10			2学期中間考査
11	新人戦	○　トレーニングや走り込みを中心に体力・筋力アップ ○　休養日を多く設定し、心身のケアを徹底	
12	新人戦(個人)		2学期期末考査 2学期終業式
1	近畿大会		3学期始業式
2			学年末考査
3		○　次年度体制に向けての準備期間	卒業式 高校入学選抜