

年 間 活 動 計 画

和歌山県立那賀高等

学校

空手道部

部

顧問

竹内 保彦

【目標】
技術的な進歩だけでなく、精神的な成長を目指す。
上位の大会に出場する。

【活動方針】
活動計画や練習メニューはコーチと部員が話し合い決める。

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4		新入部員：柔軟性と基礎体力を+F9:T40つけ、基本的な動きを反復する。 上級生：基本的な動きを確認して、試合を意識した練習。形の確認。	1学期始業式 入学式
5		新入生：基本的な動きの反復 上級生：試合を意識した練習	1学期中間考査
6	県総体予選	県総体予選の振り返り 基本動作の確認 形の練習	1学期期末考査
7		連続攻撃の確認と反復 蹴り	1学期終業式
8	全国総体	試合を意識した練習 連続攻撃の反復練習 昇級審査を意識した形の練習	2学期始業式
9	県選手権大会 昇級審査	県選手権大会の振り返り 基本動作の確認	文化祭 体育祭
10	近畿錬成研修会	試合を意識した練習 連続攻撃の反復練習 団体形の練習	2学期中間考査
11	県新人戦 秋期段位審査会	県新人戦の振り返り 連続攻撃の反復練習 昇段審査を意識した形の練習	
12		モチベーションアップ 連続攻撃の反復練習 形の確認	2学期期末考査 2学期終業式
1	ビッグホエール大会 近畿大会	試合を意識した練習 試合を意識した形の練習	3学期始業式
2		体力アップ 連続攻撃の反復練習	学年末考査
3	全国選抜大会	基本練習の確認と反復練習	卒業式 高校入学選抜