

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

柔道 部

顧問氏名

梶谷 奈美

部活動指導員

河野 有一

今年度の活動目標		柔道を通して、心と体を鍛える。	
主な活動場所		吉田中学校 柔道場	
月日	公式戦、遠征等	活動内容	
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。	
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(9:00～12:00)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】…準備運動、試合、整理運動	
4月	月目標	基本の確認	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
5月	月目標	市郡総体に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導 (・市郡総体)	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
6月	月目標	県総体に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
7月	月目標	県総体に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導 (・県総体)	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
8月	月目標	市郡新人に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	

9月	月目標	市郡新人に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導 ・市郡新人	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
10月	月目標	県新人に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
11月	月目標	県新人に向けて、試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導 ・県新人	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
12月	月目標	試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
1月	月目標	試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
2月	月目標	試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	
3月	月目標	試合で使える技の習得を行う。	
	・専門の先生による指導	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…基本技の練習、打ち込み、試合稽古	