令和５年 ５月 17 日　提出

# ｱﾒﾘｶﾝﾌｯﾄﾎﾞｰﾙ 部　年間計画

主顧問名　　川口　　峰広

## １．公式戦・コンクール・発表会等の予定

| 期　間 | 大会・コンクール・発表会等名 |
|---|---|
| 春季大会 | ４月から５月 |
| 秋季大会 | ９月から 10 月 |
| 池田高校との交流戦 | 11 月 |
| 新人大会 | １月から２月 |
| | |

## ２．合宿等の予定

| 期　間 | 場　所 |
|---|---|
| ８月 | 鳥取県 |

## ３．部活動を行わない日（休養日）

| | 予定日数 | 週末の休養日（内数） |
|---|---|---|
| 学校閉庁日（8/11～8/15, 12/29～1/3） | 15 日 | ４日 |
| 定期考査１週間前～考査期間中 | 68 日 | 20 日 |
| 高校入試に伴う登校禁止期間(3/11～3/18) | ８日 | ２日 |
| ノークラブデー（原則　水曜日） | 57 日 | ０日 |
| 年末年始 | ６日 | ２日 |
| | | |
| 合　計 | 154 日 | 28 日 |
| | １０４日以上 | ２４日以上 |

## ４．自主練習の計画（形態・内容）

・各定期考査１週間前・考査中、約１時間３０分
・考査終了後の練習をスムーズに行うとともに日頃のトレーニングの効果を減退させることがないよう、また練習再開後の怪我の防止のために、各個人の意思でウェイトトレーニングおよび基礎トレーニング等の個人練習を行う。