

2024年 4月 23日 提出

アメリカンフットボール

## 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月上旬 (3泊4日)	鳥取県 (予定)

### 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	67日	21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 火曜日)	45日	0日
合 計	135日	26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に、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。