

平成 31 年 1 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 京 彰彦

## 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 | 大山  |

## 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） |
|--------------------------------|-------|------------|
| 週 1 日のノークラブデー（原則として月曜日か火曜日）    | 43 日  | 19 日       |
| 定期考査 1 週間前及び定期考査中（最終日、公式戦前は除く） | 67 日  | 21 日       |
| 年末年始                           | 8 日   | 3 日        |
| 高校入試に係る登校禁止日                   | 9 日   | 3 日        |
| 校外学習                           | 1 日   | 日          |
|                                | 日     | 日          |
| 合 計                            | 128 日 | 46 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。

