

## 栃木県立宇都宮高等学校柔道部の活動報告

月	報告欄	チェック欄		
		休養日	教頭	校長
4月	休校により活動なし			
5月	休校により活動なし（途中分散登校したが、部活動はなし）			
6月	通常登校開始（部活動開始は6/8～） ・インターハイ予選等全ての大会の中止 ・放課後の練習は、基礎体力向上を目的としたトレーニング ・後半から、柔道着を着ての基礎練習	14(日)、21(日) 28(日)		
7月	大会等は全て中止 ・放課後の練習は、柔道着を着ての基礎的な練習から実践に近い練習開始 ・期末試験（7/20～7/22） ・3年生引退	7/13(月)～ 7/21(火) (期末試験期間) 7/26(日)		
8月	夏季休業中 ・午前中の練習のみ グ 柔道着を着ての練習で、より実践的な練習（乱取り中心）、筋力向上のためのトレーニング	8/9(日)、 8/12(水)～ 8/16(日) (お盆休日) 8/23(日)		
9月	柔道連盟ガイドライン等に則り、通常練習	9/6(日)、 9/13(日)、 9/20(日)、 9/27(日)～ 9/30(水)試験前		
10月	柔道連盟ガイドライン等に則り、通常練習、合同練習開始 ・中間試験（10/5～10/7） ・10/18（日）県内高校、高崎高校との合同練習：宇高柔道場 ・通常練習	10/1(水)～ 10/6(火)試験期間 10/11(日)、 10/17(土)、 10/24(土)		
11月	・栃木県高校新人柔道大会（11/7（土）、11/8（日）） 73kg級 海老沼瑠也（1年）ベスト8 ・合同練習（11/21（土）：宇都宮南高校） ・合同練習（11/22（日）：黒磯高校） ・合同練習（11/23（月）：文星芸大附属高校）	11/1(日)、 11/9(月)、 11/14(土)、 11/24(火)～ 11/30(月)期末		
12月	・期末試験（12/1（火）～12/4（金）） ・県強化練習会（12/5（土）：県武道館） ・合同練習（栃農）（12/12（土）：宇高柔道場） ・合同練習（12/26（土）：文星芸大附属高校） ・その他、平日に文星芸大附属高校で練習	12/1(火)～12/3(木)期 末試験 12/6(日)、12/13(日)、 12/20(日)、12/30(水) ～31(木)年末休日		
1月	・1/4（月）から通常練習開始 ★コロナ感染拡大にともない、対外的な合同練習・練習試合の禁止 平日90分以内、休日の練習禁止 ・1/23（土）全国高校選手権大会栃木県予選 中止 ・平日の練習は、打ち込み・投げ込み中心の練習とトレーニングを交互に実施	1/1(金)～1/3(日)年 始休日 1/10(日)、 1/11(月)、 1/17(日)、 1/24(日)、1/31(日)		
2月	2/7（日）まで緊急事態宣言により活動が制限 平日90分以内、土日の活動なし 2/8（月）～学年末試験期間のため休み 2/18（木）～練習が開始されたが、平日の活動90分、休日は対外的活動禁止等、活動制限延長 2/22（月）～平日の活動2時間、休日の活動3時間に	2/6(土)7(日) 2/13(土)14(日) テスト前休み 2/28(日)		
3月	3/2（火）卒業式 3/5（金）～3/11（木）一般入試期間（5日～8日自主トレ、9日～11日校内練習） 3/24（水）修業式	3/7(日)、 3/14(日)、 3/21(日)、		
年間を通した反省	4月・5月と新型コロナウイルス感染症の感染拡大（緊急事態宣言）によって休校になり、6月からの活動再開となった。各機関のガイドライン等に則り、感染対策を行いながら適切に活動してきた。県大会、全国大会が全て中止となり、3年生にとっては悔いの残る年であったと思う。1年生しかいない柔道部にとっては、新たな目標を先に見て、次年度につなげられる年になるようモチベーションを保たせつつ活動できたと思う。11月に行われた栃木県新人柔道大会では、1年生ながら1名がベスト8入りし、宇高の名前が残せたことは、次年度以降期待が持てそうである。			