

栃木県立宇都宮南高等学校柔道部の活動方針及び年間活動計画等（※部顧問作成）		
顧問名	◎三村 愛佳、上杉 晃世、上武 保夫	
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。</li> <li>○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東・全国大会への出場を目指す。</li> <li>○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。</li> <li>○部員全員の学業成績の向上を目指す。</li> </ul>	
活動方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。</li> <li>○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。</li> <li>○生徒の技術・競技力の向上と生徒間の生徒同士や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、長期休業中に各種校外合宿を行う。</li> <li>○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。</li> </ul>	
休養日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原則として、毎週月曜日を休養日とする。土日の休養日も適宜設ける。</li> <li>○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌月曜日を休養日とする。</li> <li>○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。</li> <li>○オフシーズンを随時とることとする。</li> </ul>	
活動時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○一日の活動時間は、平日は3時間程度として19時には完全終了とし、休業日は4時間程度とする。</li> <li>○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。</li> </ul>	
月	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
4月	○13日（月）国体予選	
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日（土）～2日（日）高校総体兼関東予選</li> <li>○11日（土）JOCジュニアオリンピックカップ関東ジュニア体重別選手権大会栃木県予選</li> <li>○29日（金）～31日（日）関東大会</li> </ul>	
6月	○13日（土）20日（土）インターハイ栃木県予選	
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○6日（土）～7日（日）JOCジュニアオリンピックカップ関東ジュニア体重別選手権大会</li> <li>○11日（土）中部支部大会</li> <li>○22日（水）～24日（金）金鷲旗高校柔道大会</li> </ul>	
8月	○5日（水）～9日（日）インターハイ	
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○12日（土）県1年生大会</li> <li>○26日（土）中部支部新人大会</li> </ul>	
10月		
11月	○7日（土）～8日（日）県新人大会	
12月		
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○10日（日）栃木県柔道選手権大会</li> <li>○22日（土）～23日（日）全国高校柔道選手権大会栃木県予選</li> </ul>	
2月		
3月	○19日（金）～20日（土）全国高校柔道選手権大会	