

栃木県立茂木高等学校柔道部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○部活動の実施にあたっては、生徒の健康・安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努める。 ○栃木県競技力向上（柔道）に努め、本校としてできる限りの選手強化を図る。 ○団体・個人ともに栃木県大会上位入賞等（関東大会出場、全国大会出場）、さらには関東・全国大会で上位入賞を目指すチーム・選手の育成を推進する。 ○活動をととして、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、仲間同士の連帯感の育成を目指す。	
活動方針	○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。 ○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。 ○生徒の技術・競技力の向上を目的として、長期の休業を利用して他県の強豪校との合同合宿等を行う。（夏季休業中、冬季休業中、春季休業中） ○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。 ○冬季の活動には、暖房等（ジェットヒーター）を利用して怪我防止に努める。	
休養日	○日曜日または月曜日を原則として休養日とし、水曜日をアクティブレストとする。 ○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。 ○お盆明け、年末年始は原則3日間連続した休養日とする。	
活動時間	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として19時には完全下校とし、休業日は3時間程度とする。 ○始業前のトレーニング等は自主トレとする。 ○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。	
月	参加予定大会等	その他
4月		
5月	○県総体兼関東大会栃木県予選会 ○JOCジュニアオリンピックカップ柔道競技栃木県予選会 ○関東高等学校柔道大会（予選通過の場合）	合同練習会又は練習試合
6月	○関東高等学校柔道大会（予選通過の場合） ○インターハイ予選会 ○国民スポーツ大会柔道競技栃木県選考会	○芳賀支部ジュニア強化練習会 合同練習会又は練習試合
7月	○JOCジュニアオリンピックカップ柔道競技関東予選（予選通過の場合）	合同練習会又は練習試合
8月	○インターハイ（予選通過の場合） ○国民スポーツ大会柔道競技関東ブロック（選考された場合）	合同練習会又は練習試合
9月	○県高校新人兼関東選抜大会予選会	○芳賀支部ジュニア強化練習会 合同練習会又は練習試合
10月	○国民スポーツ大会柔道競技（予選通過の場合） ○中部支部新人柔道大会（団体）	合同練習会又は練習試合
11月	○関東高等学校選抜大会（予選通過の場合） ○県高校新人大会 ○県下支部対抗大会	合同練習会又は練習試合
12月	○とちまるチャレンジカップ高校大会練成会	合同練習会又は練習試合
1月	○高校選手権大会栃木県予選	○芳賀支部ジュニア強化練習会 合同練習会又は練習試合
2月		合同練習会又は練習試合
3月	○全国高校選手権大会（予選通過の場合）	合同練習会又は練習試合