

## R2 栃木県立宇都宮清陵高等学校柔道部の活動方針及び年間活動計画

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒の進路実現と学校生活の充実を重視する。</li> <li>○部活動をとおして達成感や一体感を味わえるようにする。</li> <li>○活動していく中で、生徒の自立と人間性を磨くことを目指す。</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<p>[競技班] ○大会日程に合わせて、練習と休養のバランスを取り大会での上位入賞を目指す。</p> <p>[稽古班] ○集合稽古を平日に1日程度行う。その他は個人の予定に合わせて活動(愛好者や未経験者、他部活動兼部者など) ○傷病予防のために準備体操に時間を掛けることや時期によって安全配慮事項を理解して活動する。</p>	
<b>休養日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○[競技班]毎週平日1日、土・日曜はどちらか1日を休養日とする。[稽古班]毎週3日程度(個人の予定と調整する)</li> <li>○部員の体調や活動中の様子、学校行事等により、部員と相談の上休養日を追加で設定する。</li> <li>○長期休業中も、学期中に準じた扱いとする。</li> <li>○8/8~8/15、12/28~1/5、3/28~4/5は、オフシーズンとする。</li> </ul>	
<b>活動時間</b>	○平日は2時間程度、休業日は午前中3時間程度とする。	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>		
<b>5月</b>	○高校総体兼関東大会栃木県予選 → 中止	
<b>6月</b>	○インターハイ栃木県予選 → 中止	○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>7月</b>	○中部支部大会 ○昇段審査会	○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>8月</b>		○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>9月</b>	○1年生大会 ○中部支部大会 ○昇段審査会	○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>10月</b>		○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>11月</b>	○県新人大会 ○昇段審査会	○合同稽古(近隣中学校、高校)
<b>12月</b>		
<b>1月</b>	○全国高校選手権大会栃木県大会 ○昇段審査会	
<b>2月</b>		
<b>3月</b>		