

柔 道 部の活動方針



目標	【柔道部の年間目標】 ・ 基本的な技術（受け身）や組み手を身に付けるとともに、試合で実践し自分も相手もケガをしない・させない技術を身に付ける。 ・ 各種大会に積極的に参加することで日ごろの練習の成果を発揮するとともに、同じ競技に取り組む仲間作りをする。		
活動方針	【柔道部の活動方針】 ・ 「時間は有限、使い方は無限」 時間効率を意識し、現状で出来る最良の方法を自ら考え実践する。		
年間計画		未経験者	経験者
4 月		・ 基礎練習 受け身中心	・ 基礎練習 受け身
5 月	・ 芳賀郡市内中学校合同練習会 ○柔道整復師会柔道大会	↓	寝技
6 月	○郡市春季体育大会柔道大会 ○船田杯争奪中学校柔道大会		立ち技
7 月	○栃木県春季体育大会柔道大会 ○郡市総合体育大会柔道大会	・ 基礎練習 受け身	
8 月	○栃木県総合体育大会柔道大会 ○関東大会柔道大会（栃木県）	寝技	
9 月	○全日本中学校大会（兵庫県）	立ち技	
10 月	○郡市新人体育大会柔道大会 ○栃木県新人体育大会柔道大会	↓	
11 月	・ 郡市ジュニア強化練習会 ○芳賀町柔道大会	・ 基礎練習 ・ 実践練習	
12 月	・ 芳賀郡市内中学校合同練習会 ・ 郡市ジュニア強化練習会	・ 基礎体力向上練習	・ 基礎体力向上練習
1 月		↓	
2 月	・ 芳賀郡市内中学校合同練習会	↓	
3 月		↓	

