

## 江戸川区立葛西中学校 サッカー部 活動方針、年間の活動計画

顧問：浅野 勲、杉山 寛和、上野 定明

校長：内野 雅晶

活動方針	誰からも愛されるサッカー部になろう			
部員数 令和5年5月1日現在	27人			
活動日	月・火・水・木・金（朝練のみ）・日			
活動時間 （平日）	集合 16:00～解散 18:15、完全下校 18:30			
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合 9:00～解散 12:00	午後 実施	集合 13:00～解散 16:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	大会に向けて、試合中心の練習		
	5月	大会に向けて、最終調整		区民大会
	6月	大会に向けて、実践・調整		夏季大会
	7月	研修大会に向けて、基礎練習		研修大会
	8月	基礎練習・練習試合		研修大会・葛西カップ
	9月	大会に向けて、実践・調整		秋季大会
	10月	大会に向けて、実践・調整		区民大会
	11月	基礎練習・体カトレーニング		
	12月	基礎練習・体カトレーニング・練習試合		
	1月	基礎練習・体カトレーニング・練習試合		
	2月	基礎練習・体カトレーニング・練習試合		
	3月	練習試合を中心に、実践・調整		
安全指導・ 配慮等について	「①トレーニング効果を得るために休養を適切に取る必要があること。②過度の練習がスポーツ障害・外傷のリスクを高め、必ずしも体力・運動能力の向上につながらないこと。」を理解し、指導にあたる。			