

江戸川区立西葛西中学校 バドミントン部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	バドミントンを愛好する者同士が共に技術を磨くとともに、ワンチームとして協力する精神を養う。学習と部活動を両立して、学校やクラスに貢献できる人間を育成する。			
部員数 (平成4年5月9日現在)	3年生9名、2年12名、1年生0名、計21名			
活動日	月、木、金、(土)、(日) ※火、水、土または日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 18:30	冬季	集合 16:00～解散 18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	活動時間は 4 時間以内	午後 実施	活動時間は 4 時間以内
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎体カトレーニング		春季区民大会
	5月	基礎技術の習得 基礎体カトレーニング		
	6月	基礎技術の習得 基礎体カトレーニング		夏季総体大会
	7月	基礎技術の習得 基礎体カトレーニング		夏季ブロック大会
	8月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		秋季区民大会
	9月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		秋季総体大会
	10月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		
	11月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		秋季ブロック大会
	12月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		
	1月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		連盟杯予選大会・本大会
	2月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		
	3月	ゲーム技術の習得 基礎体カトレーニング		
安全指導・ 配慮等について	動的ストレッチを導入し、効率的なアップを行う。 持久力と忍耐力を身につけると共に、継続的に安全への意識を高める指導をする。 練習後はクールダウンを行い、用具のケアについても指導する。			