

## 江戸川区立西葛西中学校 体操部 活動方針、年間の活動計画

|                      |                                                                                                   |                 |          |                 |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-----------------|
| 活動方針                 | 体操をすることより、体力をつけ、運動する楽しさを体感させる。<br>技の習得を通じて、挑戦することの大切さ、達成感を得させる。<br>仲間との関わりから、良い人間関係を構築し、お互いを高め合う。 |                 |          |                 |
| 部員数<br>(平成7年4月25日現在) | 3年生 3名 2年生 1名 1年生 8名 計 12名                                                                        |                 |          |                 |
| 活動日                  | 月、火、木、金、日 ※水、土は休養日                                                                                |                 |          |                 |
| 活動時間<br>(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<br>(週休日)        | 午前<br>実施                                                                                          | 集合～解散           | 午後<br>実施 | 集合～解散           |
| 主な活動予定               | 月                                                                                                 | 活動予定            |          | 大会等             |
|                      | 4月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 5月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 6月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 7月                                                                                                | 大会に向けての演技の通し練習  |          | 都大会             |
|                      | 8月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 9月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 10月                                                                                               | 大会に向けての演技の通し練習  |          | 船越杯             |
|                      | 11月                                                                                               | 大会に向けての演技の通し練習  |          | 新人大会            |
|                      | 12月                                                                                               | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 1月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 2月                                                                                                | 基礎トレーニング、技の向上   |          |                 |
|                      | 3月                                                                                                | 大会に向けての演技の通し練習  |          | 部活動支援大会         |
| 安全指導・<br>配慮等について     | 熱中症予防のため、水分補給や休憩をこまめに入れる。<br>器具の点検を行い、怪我のないように留意する。<br>準備運動を入念に行い、怪我の予防に努める。                      |                 |          |                 |