

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。 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。 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 (令和2年7月6日現在)	3年生1名、2年生5名 計6名			
活動日	月、火、木、金、日 ※水、土は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合15:40～解散18:30	冬季	集合15:40～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合7:30～解散12:30	午後 実施	集合12:00～解散16:00
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	基礎トレーニング、技の向上（試技会）		都大会（未定）
	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	基礎トレーニング、技の向上（試技会）		船越杯 秋季体操競技会
	11月	基礎トレーニング、技の向上（試技会）		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	基礎トレーニング、技の向上（試技会）		部活動支援大会
安全指導・ 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。 器具の点検を行い、怪我のないように留意する。 準備運動を入念に行い、怪我の予防に努める。			