

## 江戸川区立上一色中学校 バドミントン部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	バドミントン部の活動を通して努力すること、お互いに協力することの大切さを学び、大会においても練習した成果を発揮することができるようにしていく。			
活動日	火、木、金、土、(日)			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00～解散 18:15 (金:17:30まで)	冬季	集合 16:00～解散 18:15 (金:17:30まで)
活動時間 (週休日)	午前 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)	午後 実施	月別活動予定表のとおり (校内規定に従って)
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		春季区民大会 兼 江戸川区大会
	5月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		
	6月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		夏季総合体育大会
	7月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		(Cブロック予選会)
	8月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		秋季区民大会
	9月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		秋季総合体育大会
	10月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		
	11月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		(Cブロック予選会)
	12月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		
	1月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		連盟杯争奪戦大会
	2月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		
	3月	体力作り、基礎練習、試合形式の練習		
安全指導・ 配慮等について	準備運動やウォームアップをしっかりと行い、怪我の防止に努める。個々のレベルに応じた練習を行う。密室での練習なので、定期的な換気と水分補給を十分に行う。			