

江戸川区立小松川中学校 柔道部
活動方針、年間の活動計画

顧問：早川 晋平・井熊 基子

統括校長：折橋 信二

活動方針	柔道を通して「精力善用 自他共栄」の精神を培う。			
部員数 (令和6年4月8日現在)	2年男子2名・1年男子7名 計9名			
活動日	平日：月、火、木、金の4日間、土日祝：あり（校内規定に従って） 夏季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） 冬季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） 春季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16：00～解散 18：00	冬季	集合 16：00～解散 18：00
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	受け身や体さばきなどの基本動作の習得		特になし
	5月	受け身や体さばきなどの基本動作の習得		(江戸川区民大会)
	6月	投げ技や抑え込み技の練習		(夏季総合体育大会：6ブロック)
	7月	乱取り稽古を中心とした実践形式の練習		(夏季総合体育大会：都大会)
	8月	体力向上及び実戦形式の練習		特になし
	9月	試合の礼法、試合に向けての調整		新人戦：6ブロック
	10月	乱取り稽古を中心とした実践形式の練習		団体新人戦：都大会
	11月	乱取り稽古を中心とした実践形式の練習		個人新人戦：都大会
	12月	寒稽古：体力向上基本技能の練習		特になし
	1月	寒稽古：体力向上基本技能の練習		東京都学年別選手権大会
	2月	体力向上及び実戦形式の練習		特になし
	3月	体力向上及び実戦形式の練習		柔道マガジン杯
安全指導・ 配慮等について	安全管理上の理由から、顧問不在の時には実戦形式の稽古（乱取り稽古）は行いません。また、稽古中は休憩時間を設定し、必ず水分補給をさせます。			