

別紙 【活動計画】[レスリング]部

◇ 年間目標						
・体力強化、公式戦上位入賞 ・上位大会（関東大会等）の連続出場						
◇ 部員数				◇ 顧問名・部活動指導員名		
	男子	女子	合計	本田 貴臣		
1年	3	2	5	小林 貴仁		
2年	1		1			
3年	2		2			
4年						
合計	6	2	8			
◇ 活動日と活動場所						
【活動日】 月、火、金、土 【休養日】 水、木、日 【活動時間】 （平日） 15:45～18:00 （週休日等） 9:00～12:00 【活動場所】 柔道場						
◇ 大会等の主な記録				◇ 今年度の参加予定大会		
令和3年度	令和4年度	令和5年度	関東大会予選・女子春季大会、都総体（兼男子 IH 予選）（5 月）、関東大会（6 月）、全国グレコ予選（6 月）、国スポ選考会（7 月）、学年別大会（9 月）、新人大会（11 月）、関東選抜大会（2 月）			
	学年別大会 92kg 級優勝、準優勝 65kg 級優勝 新人大会 92kg 級準優勝 関東選抜大会出場	学年別大会 55kg 級優勝（2 名）、新人大会 60kg 級準優勝、55kg 級 4 位 関東大会 80kg 級出場、関東選抜大会 55kg 級、60kg 級出場				
◇ 年間（月別）活動計画						
4月	5月	6月	7月	8月	9月	
（週休日の活動日数） 2日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	
基礎・技術練習 体力強化練習	基礎・技術練習 体力強化練習 関東大会予選・女子春季大会 都総体（IH 予選）	基礎・技術練習 体力強化練習 全国グレコ予選 関東大会	基礎・技術練習 体力強化練習 国スポ選考会	基礎・技術練習 体力強化練習 東京都合同強化合宿	基礎・技術練習 体力強化練習 学年別大会	
10月	11月	12月	1月	2月	3月	
（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	（週休日の活動日数） 3日	
基礎・技術練習 体力強化練習	基礎・技術練習 体力強化練習 新人大会	基礎・技術練習 体力強化練習	基礎・技術練習 体力強化練習	基礎・技術練習 体力強化練習 関東選抜大会	基礎・技術練習 体力強化練習	

