

【活動計画】〔 少林寺拳法 〕部

◇ 年間目標

- ①高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。少林寺拳法拳士として恥ずかしくない高校生活を送る。
 ②関東大会・全国選抜大会・インターハイ・オールジャパン出場を目指して日々の練習に取り組む。

◇ 部員数

	男子	女子	合計
1年	1	1	2
2年	0	2	2
3年	1	2	3
合計	2	5	7

◇ 顧問・部活動指導員

顧問	3 名
外部指導員	2 名

◇ 活動日と活動場所

【活動日】 週 5 日

【休養日】 毎週 水曜日 と 日曜日

【活動時間】

(平日) 15:50～16:50 (延長届けにより18:30まで)

(週休日等) 8:30～12:30または12:30～16:30 (準備・片付けなどを含む)

* 休養日・活動時間は大会・大会前などは変更有(長期休業中などに振替えて休養)

【主な活動場所】 柔道場

◇ 大会等の主な記録

令和4年度	令和5年度	令和6年度
インターハイ入賞 全国選抜優勝 関東大会優勝	世界大会 2 位・ 3 位 インターハイ準優勝 全国選抜準優勝	インターハイ準優勝 団体 4 位入賞 全国選抜入賞 関東大会準優勝 関東選抜優勝

◇ 今年度の参加予定大会

- インターハイ予選 (5月)
- 関東大会 (6月)
- オール東京都大会(7月)
- インターハイ (7月)
- 新人大会(11月)
- オールジャパン (11月)
- 関東選抜大会(12月)
- 全国選抜大会 (3月)

◇ 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) 6 日	(週休日の活動日数) 8 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 5 日	(週休日の活動日数) 2 日	(週休日の活動日数) 4 日
(平日の活動日数) 11日	(平日の活動日数) 11日	(平日の活動日数) 9 日	(平日の活動日数) 9 日	(平日の活動日数) 7 日	(平日の活動日数) 12日
インターハイ予選に向けての練習	関東大会に向けての練習	インターハイ・オール東京都大会に向けての練習	インターハイ・オール東京都大会に向けての練習	新人戦大会に向けての練習	新人戦大会に向けての練習
10月	11月	12月	1月	2月	3月
(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 7 日	(週休日の活動日数) 6 日	(週休日の活動日数) 4 日	(週休日の活動日数) 5 日	(週休日の活動日数) 3 日
(平日の活動日数) 7 日	(平日の活動日数) 12日	(平日の活動日数) 2 日	(平日の活動日数) 10日	(平日の活動日数) 9 日	(平日の活動日数) 8 日

新人戦大会に向けての練習	オールジャパンに向けての練習	関東選抜大会に向けての練習	全国選抜大会に向けての練習	全国選抜大会に向けての練習	全国選抜大会に向けての練習
--------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------