

令和元年度 ラクロス部 活動計画

1 指導体制

主顧問 押野由香、中澤三郎

顧問 藤原かおり、落合良美、田中健

2 年間目標

- ・ 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。
- ・ 関東女子中高生ラクロスリーグ戦および中高生女子ラクロス秋季関東大会の決勝リーグ進出をめざす。
- ・ 中高生女子ラクロス秋季関東大会においては決勝リーグ優勝し、全国大会出場を目指す。

3 指導方針

- ・ 練習は原則週に4日間とし、練習時間は、平日2時間、休日3時間を基本とし、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- ・ 休養日を週2日程度設定し、過度の疲労蓄積を解消させる。
- ・ 学期に3回程度強豪チームや近くのチームと練習試合を行う。
- ・ チームとして行動していく中で、協調性や責任感を育てる。

4 指導内容・方法

(1) 体罰・暴言等のない指導

- ・ 顧問・生徒・保護者で体罰や暴言等のない指導について、共通理解を図る。

(2) 生徒間の暴力禁止

- ・ 上級生から下級生へ、生徒同士で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。

(3) 外部指導員の活用

- ・ なし

5 部員数

	女子
1年	13
2年	10
3年	2
4年	3
5年	9
6年	4
合計	30

6 活動日及び活動場所

【活動日】 週4日

【休養日】 週3日（土曜日又は日曜日の1日を含む）

※日曜日大会の場合は月曜日が休養日

【活動時間】

（平日） 16:00～18:00

（週休日等） 9:00～11:30

【活動場所】 グラウンド

7 大会等の主な記録（過去3年）

平成28年度	平成29年度	平成30年度
第14回中高女子ラクロス秋季関東大会2部リーグ優勝 東日本5位決定戦出場		

8 年間（月別）活動計画（今年度の参加予定大会を含む）

月	週休日の活動日数	内 容
4	5回	生徒会部活紹介 校内顧問会議
5	7回	Teen's Cup 2019 第24回関東女子中高生ラクロスリーグ戦（4月～6月）
6	7回	代替わりチームミーティング Teen's Cup 2019 第24回関東女子中高生ラクロスリーグ戦 閉会式・顧問会議 夏期合宿健康診断
7	4回	Autumn Cup 2019 大会説明会・組み合わせ抽選会・顧問会議 夏期合宿（福島県猪苗代町 4泊5日）
8	4回	練習試合 慶應女子高等学校、飛鳥高等学校、成蹊高等学校 町田総合高等学校、片倉高等学校、岩倉高等学校、OG戦等
9	7回	Autumn Cup 2019 第18回中高生女子ラクロス秋季関東大会（9月～11月）
10	6回	Autumn Cup 2019 第18回中高生女子ラクロス秋季関東大会 閉会式
11	4回	Winter Cup 新人大会（1年生）
12	5回	冬期休業中 練習および練習試合
1	5回	冬期休業中 練習および練習試合 東京成徳中学高等学校、町田総合高等学校等
2	3回	第9回中学生女子ラクロス関東大会 Teen's Cup 2020 第25回関東女子中高生ラクロスリーグ戦（4月～6月）大会説明会・組み合わせ抽選会・顧問会議
3	4回	東日本5位決定戦 または 都立校大会 卒業交流試合