

＜ 部 活 動 年 間 活 動 計 画 表 ＞

生活指導部資料

トレーニング部

* 活動日、活動時間、活動場所

	月	火	水	木	金
活動日	顧問と相談				
活動時間	21:00～21:45				
活動場所	トレーニングルーム				

年間活動目標	1 基礎体力（筋力・持久力・柔軟性）の向上 2 仲間と協力しながら活動し、互いを尊重し合う
--------	--

*年間活動計画

（公式戦に向けての練習計画等を具体的に記入する。）

月	活 動 計 画	月	活 動 計 画
4	ストレッチ、基礎筋力トレーニング	10	ストレッチ、基礎筋力トレーニング
5	ストレッチ、基礎筋力トレーニング	11	ストレッチ、基礎筋力トレーニング
6	ストレッチ、基礎筋力トレーニング	12	2学期の振り返り、個別課題トレーニング、体力測定
7	1学期の振り返り、個別課題トレーニング、体力測定	1	ストレッチ、基礎筋力トレーニング
8		2	ストレッチ、基礎筋力トレーニング
9	ストレッチ、基礎筋力トレーニング	3	1年間のまとめ、体力測定