

令和8年度 部活動 年間活動計画

1. 部活名						3. 役員			
トレーニング同好会						部長			
						副部長			
2. 顧問						会計			
主顧問									
顧問									
4 部 員 数		1 年	2 年	3 年	計				
	男	5	1	2	8				
	女	2	0	0	2				
	計	7	1	2	10				

5. 活動目標(ねらい)または方針(重点項目)

- ・ 1人だと続かない運動をみんなで楽しく続けられる場所を作っていく。
- ・ 運動不足解消と日常で使う基礎体力を向上する。
- ・ 正しいフォームと基本的なトレーニング知識を身に付ける。

6. 年間計画

月	活動内容	月	活動内容
4月	○部位別のトレーニングを定期的に行って基礎体力をつける。 ○ベンチプレス・スクワットなどの安全な補助とお互いのフォームを確認し合いながら、アドバイスを共有する。 ○自宅や公園などで器具を使わないトレーニング法を研究し、部員内で相互発表する。		
3月			

7. 活動曜日・場所

月	火	水	木	金	土日・祝
	トレーニング室				

8. 過去の実績

特記事項なし