

平成31年度 部活動年間指導計画表

部活動名		男子ハンドボール部				
顧問氏名		野平 健二郎		青木 庸平		長谷川 えつこ
構成人数	1年	2年	3年	計	活動日	
	男子	0	7	11	18	火～日
	女子	0	4	1	5	活動場所
	計	0	11	12	23	グラウンド（ハンドボールコート）
		活 動 内 容・留 意 点				実 施 状 況
第 一 学 期	4 月	2, 3年生は集団技能、1年生は個人の基本技能 ・特に1年生は怪我の防止に留意する				
	5 月	関東大会県予選に向けたチーム技能 1年生はシュート競技				
	6 月	総体予選に向けたチーム技能と1年生は集団技能 ・疲労骨折等の怪我防止				
	7 月	体力向上及びパス・シュートの基本技能の反復 ・熱中症の予防に留意する				
	8 月	基本技能から集団技能 ・熱中症と落雷事故防止				
第 二 学 期	9 月	新人大会に向けた集団技能 DFシステムの種類について				
	10 月	南部地区新人大会 試合中の戦術について				
	11 月	新人戦県大会 他チームの戦術分析				
	12 月	筋力及び体力トレーニング ・体調管理と食事について				
第 三 学 期	1 月	冬季トレーニング 筋力、持久力のアップ				
	2 月	戦術理解とチーム戦術 ・体調管理と感染症注意				
	3 月	チーム戦術と発展的個人技能 ・事故防止の徹底				