

平成31年度 部活動年間指導計画表

部活動名		女子バドミントン部				
顧問氏名		塩野 さつき		赤津 宗明		熊本 晃典
構成人数	1年	2年	3年	計	活動日	
	男子	0	0	0	9	水曜日以外
	女子	0	12	5	17	活動場所
	計	0	12	5	17	大アリーナ
		活 動 内 容・留 意 点				実 施 状 況
第 一 学 期	4 月	フットワーク・サーブ・レシーブ。リターン練習 大会に向けてのゲーム練習				
	5 月	フットワーク・サーブ・レシーブ。リターン練習 大会に向けてのゲーム練習				
	6 月	フットワーク強化・スマッシュ・プッシュ等強打練習 ドライブノック等サイドの動き練習				
	7 月	2対1・オールアタックオールレシーブ練習 大会に向けてのゲーム練習				
	8 月	2対1・オールアタックオールレシーブ練習 大会に向けてのゲーム練習				
第 二 学 期	9 月	センターを意識してのコース打ち練習 ダブルス・シングルの動きの練習				
	10 月	センターを意識してのコース打ち練習 ダブルス・シングルの動きの練習				
	11 月	体力増強・走り込み・筋肉トレーニング フットワーク強化・スマッシュ・プッシュ等強打練習				
	12 月	体力増強・走り込み・筋肉トレーニング フットワーク強化・スマッシュ・プッシュ等強打練習				
第 三 学 期	1 月	集中力を養い、攻撃力のアップ 大会に向けてのゲーム練習				
	2 月	集中力を養い、攻撃力のアップ 大会に向けてのゲーム練習				
	3 月	コートを広さを活用したゲーム練習 ダブルス・シングルの練習				