

平成31年度 部活動年間指導計画表

| | | | | | | |
|------------------|---------|--|----|-------|----------------------|---------|
| 部活動名 | | 女子ハンドボール部 | | | | |
| 顧問氏名 | | 野平 健二郎 | | 青木 庸平 | | 浅井 由里 |
| 構成人数 | 1年 | 2年 | 3年 | 計 | 活動日 | |
| | 男子 | 0 | 0 | 0 | 火～日 | |
| | 女子 | 0 | 8 | 5 | 13 活動場所 | |
| | 計 | 0 | 8 | 5 | 13 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 | | | | |