

平成30年度 年間活動計画

県立新宮 高等学校

レスリング 部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	JOC	県総体	近畿大会	県選手権	インターハイ 全国グレコ		国体	県新人戦	JOC近畿予選	近畿ブロック		全国選抜
練習計画等	中京学院大学遠征	大和広陵高校合宿	和歌山県合同練習 ◎県総体・近畿大会・インターハイに向けた練習 ・実践練習 ・筋トレ	和歌山県合同練習	那智勝浦合宿 関西選手権大会（1年生）		国体合宿	◎全国選抜大会に向けた練習 ・基礎練習の確認 ・反復練習 ・新しい技への挑戦 ・基礎体力トレーニング	NTSブロック研修会		和歌山県合同練習	◎全国選抜大会に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体力トレーニング
	鍛錬期		調整・試合	合宿を中心とした鍛錬期	試合	合宿を中心とした鍛錬期	試合	トレーニング期	調整・試合	トレーニング期	調整・試合	トレーニング期
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

本事業の指定を受けるに当たり、「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

レスリング 部 顧問 藪 中

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定			県総体	近畿大会	インターハイ 県選手権		国体 県新人戦					全国選抜
練習計画等	・基礎トレーニング ・実技練習	・県総体、近畿大会に向けた練習 ・基礎トレーニング、実技練習		選手権、新人戦に向けた練習 基礎トレーニング、実技練習			・基礎体カトレーニング ・技術練習 ・実技練習					
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

弓道 部 顧問 山本 裕之

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定		国体予選	県総体			選手権大会		県新人戦				
練習計画等		熊野高校遠征	◎県総体に向けた練習 ・実践練習 ・筋トレ	白浜合同練習会			◎県新人戦に向けた練習 ・基礎練習の確認 ・反復練習 ・新しい技への挑戦 ・基礎体カトレーニング					
	鍛錬期	調整・試合		鍛錬期	調整・試合	トレーニング期	調整・試合	トレーニング期				
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

本事業の指定を受けるに当たり、「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

空手道 部 顧問 山田 一騎

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定												
練習計画等	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>◎合気道部の練習方針</p> <p>→大会や遠征等がないため、1年間を通して外部コーチの方の指導を受けて自己を磨く。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎練習の確認 ・反復練習 ・新しい技への挑戦 </div>											
	トレーニング期											
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

本事業の指定を受けるに当たり、「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

合気道 部 顧問 山田 一騎

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	・地区交流戦		・県総体		・地区新人戦			・県選手権		・県新人戦		
練習計画等	◎総体に向けて ・モチベーションアップ ・チームワーク強化 ・応用プレーの確認、活用 ・体調管理 ・身体のケア ・校内合宿		◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり(筋力、柔軟性、体幹) ・基本プレーの習得 ・練習試合		◎選手権大会に向けて ・モチベーションアップ ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得 ・練習試合		◎新人戦に向けて ・モチベーションアップ ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得 ・練習試合 ・県内遠征		◎体づくり ・基礎体力づくり(筋力、柔軟性、体幹) ・基本プレーの確認 ・練習試合			
	試合・調整期		新チームへの移行期		試合・調整期	準備期	試合・調整期	準備期	試合・調整期	鍛錬・オフ期	準備期	
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

バスケットボール 部 顧問 山中 淑亮

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定		春季県大会	春季近畿大会		選手権県予選	選手権近畿大会	選手権全国大会		国体	秋季県大会	秋季近畿大会	
練習計画等	『実践練習』と『個人技術・体力の向上』 実践形式の練習。そして、対外試合(3月～11月、遠征)。 キャッチボール、シートノック、バッティング練習、バント練習、走塁練習等 また、 走り込み、筋力トレーニング等							『体作り』と『個人技術の向上』 走り込み、筋力トレーニング キャッチボール、個人ノック、 ティーバッティング、バント練習等 また、 ボランティア活動等				
	チャレンジ・試行期			完成・充実期			移行期/チャレンジ・試行期			鍛錬・準備期		
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

軟式野球

部 顧問

上久保 輝

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
大会予定	総体予選	総体	総体		近畿大会(夏)	夏季大会予選	夏季大会	新人予選	新人戦		インドア大会	近畿大会(冬)		紀南大会	
練習計画等	<ul style="list-style-type: none"> ・チームづくり ・基礎体力作り ・総体に向けての練習 ・モチベーション向上 		<ul style="list-style-type: none"> ・新チームへの移行 ・ペアなどの再編成 ・総体の反省を受けた練習 ・基礎体力作り ・夏季大会に向けた練習 			<ul style="list-style-type: none"> ・新人戦に向けての練習 ・試合形式での練習 ・練習試合 			<ul style="list-style-type: none"> ・モチベーションの向上(一般大会等への参加) ・総体を意識した練習 ・練習試合 ・合同練習 ・紀南大会への参加 ・基礎体力づくり ・ウェイトトレーニング 						
	総体まで(新年度)			夏季大会まで			新人大会まで			総体まで					
学校行事等	始業式	入学式			球技大会			文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式	修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	県総合		県総体		近畿大会予選			近畿大会予選 近畿大会		新人大会		会長杯
練習計画等	◎総体に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体カトレーニング		◎全体のスキルアップ ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体カトレーニング ◎近畿大会出場に向けた練習			◎近畿大会に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体カトレーニング		◎新人大会に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体カトレーニング		◎新人戦を通して 個人および全体のスキルアップ		
	鍛錬期・調整期・試合											
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

バドミントン 部 顧問 近藤 直紀

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定			・県総体		・紀南リーグ		・選手権大会		・紀南リーグ			
練習計画等	<ul style="list-style-type: none"> ・総体に向けての練習 ・外部コーチと連携 		<ul style="list-style-type: none"> ・新チーム育成 ・1年生 基礎体力作り ・2年生 ボールへの対応力向上 ・紀南リーグに向けてレギュラーの決定、攻撃・守備の強化、強豪校のスパイクへのブロック 		<ul style="list-style-type: none"> ・紀南リーグの結果を受けての練習 ・コンビアタックの調整 ・レシーブ力向上 ・1年生の能力向上 ・選手権大会に向けてブロック、レシーブ強化練習 			<ul style="list-style-type: none"> ・選手権大会の結果を受けての練習 ・速攻攻撃の調整 ・速攻と主砲のコンビプレー ・1年リベロの育成 ・紀南リーグに向けて上位目指し、レシーブ力の向上を図る 			<ul style="list-style-type: none"> ・2年生 総体に向けて対策、レギュラー強化 ・1年生 次世代の育成 ・リベロ・セッターの次世代を育成 ・新チームを見越した練習を実施する 	
	総体準備		新チーム育成		技術向上			レギュラー育成、1年生底上げ			総体準備	
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

バレーボール 部 顧問 前野 孝光

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	7人制大会	春季大会					選手権大会			新人戦大会		
練習計画等	新入生を含めた、基礎練習 県外合宿	基礎練習、体作り 実践形式 チーム作り			夏合宿	・選手権に向けてのチーム作り ・練習試合、		新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎練習 ・体作り				
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

ラグビーフットボール 部 顧問 丹羽 泰一郎

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	県予選 春期近畿地区	県予選 春期近畿地区		選手権大会 第100回記念	紀南10校リーグ 県新人大会	県新人大会	秋期県二次予選					紀南10校リーグ
練習計画等	新入部。大向の 春季大会への 連携プレーの 確認。反復練習。	遠征試合	選手権大会に照準を合わせた 練習試合と、守備・打撃の基礎 練習。		新チームスタート。基礎的技術 の反復練習と共に、練習試合 を行うの中で、チームの結束を 深める。		12月より基礎体力向上の取り 組み。		基礎体 力・筋力 アップを 目的とし た練習。	3月より、春 季大会へ向 けての基礎 的技術の確 認・反復練習		
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

硬式野球 部 顧問 岡本 耕政

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定		県総体	県総体 国体予選	近畿大会		県選手権	大阪国際招待試合予選	新人戦	近畿大会			
練習計画等	◎総体に向けた実践を中心とした練習	大会を通して得られた課題の克服		新チームの指導・基礎	和歌山市遠征	新チームの目標設定・今後の活動予定の立案 新人戦に向けて基礎練習・2年生は遠征を中心とした実践練習を組み入れていく		寒い時期なので、ハットウェアなど、体を動かし、体力をつけていく	陸上部との合同トレーニングなどを通して、体力作りを中心に行う		総体に向けた実践を中心とした練習	
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

卓球 部 顧問 雨郡 義和

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
大会予定	阪奈和対校	春期選手権	県総体 近畿総体	県選手権	県ユース大会	近畿選手権 近畿ユース	新宮市大会			新宮市マラソン 新宮市駅伝			
練習計画等	<ul style="list-style-type: none"> ・新入生を迎えてのクラブ運営方針の確認 ・より速いスピードに対応できる動き作り ・総体に向けての総仕上げ ・試合形式の練習 			<ul style="list-style-type: none"> ・3年生引退後の新チーム作り ・夏の大会に向けての練習 			<ul style="list-style-type: none"> ・疲労を取り除きシーズンの反省と来期の目標を作成 ・専門種目以外の総合的な体力作り 			<ul style="list-style-type: none"> ・基礎トレーニング ・ウェイトトレーニング ・スピード、パワー、スタミナ強化 ・地方マラソン、駅伝大会参加 			
	専門的準備期			試合期			移行期			一般的準備期・鍛錬期			専門的準備期
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式	

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

陸上競技 部 顧問 宮井 貴浩

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定			県総体	近畿大会	インターハイ 国体近畿ブロック			学年別選手権大会		新人大会		
練習計画等	◎総体に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・体調管理		◎全体のスキルアップ ・実践練習 ・技術練習 ・基礎練習 ◎近畿大会に向けた練習		◎学年別選手権大会に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎練習			◎新人大会に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎練習		◎総体に向けた練習 基礎練習を中心に個人及び全体のスキルアップ		
鍛錬期・調整期・試合												
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

剣 道 部 顧 問 岡 田 雅 喜

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定		県総体		近畿大会				新人大会				
練習計画等	◎総体に向けて最後の仕上げ ・チームプレイの確認		◎近畿大会に向けた調整 ・チームプレイの確認		◎新チームの基礎固め ・基礎練習の徹底 ・一年生のボール回し			◎総体に向けたチームカアップ ・チームプレイの練習 ・新しい技能の習得				
学校行事等	始業式 入学式			球技大会		文化祭	体育祭		研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

ハンドボール 部 顧問 垣内 稔彦

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
大会予定	リーグ戦 リーグ戦 リーグ戦	リーグ戦	県総体 県総体 県総体	リーグ戦 リーグ戦 リーグ戦	リーグ戦	リーグ戦 リーグ戦 リーグ戦	選手権	選手権 選手権		新人大会 新人大会 新人大会	リーグ戦 リーグ戦 リーグ戦	リーグ戦 リーグ戦 リーグ戦
練習計画等	◎総体に 回けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体力 トレーニング	五條遠征		リーグ戦を通して 個人および全 体のスキル アップ	新宮サマー サッカーフェス 神奈川遠征	◎選手権に向けた練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体力 トレーニング		◎新人大会に向け た練習 ・実践練習 ・技術練習 ・基礎体力 トレーニング			リーグ戦を通して 個人および全 体のスキル アップ	藤枝遠征
鍛錬期・調整期・試合												
学校行事等	始業式 入学式	◎保護者会		球技大会		文化祭	体育祭 ◎保護者会		◎保護者会 研修旅行		ロングハイキング	卒業式 修了式

「和歌山県運動部活動指針」に準じて取り組み、体罰等の不祥事や事故防止に努めるとともに、上記(別紙)活動計画をもとに適切に休養日や活動時間を設定することで、効果的・効率的な活動を心がけます。

サッカー 部 顧問 大須賀 淳志