

# 年間活動計画

部や個人の目標設定が定まると、次に必要になるのが、それを達成するための計画です。計画の作成に当たっては、最終的な目標を見据えて系統立てたものになることが次への意欲づけにつながります。まずは年間活動計画を立てましょう。



P5-6で決めた目標を書きましょう。  
 活動内容・ねらいは目標を立てるときに話し合った問題分析を参考にしましょう。  
 1週ごとのねらいがわからないときは1か月の大まかなねらいにしましょう。



## 例 1

### 年間活動計画（〇〇市立△△中学校バレーボール部）

今年度の目標		みんなで継続して練習を行い、地区大会や府大会の出場をめざす！		
練習場所		本校体育館、多目的グラウンド		
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
4月	1週	新入生歓迎のポスター作製		入学式・始業式
	2週	新入生の勧誘（ピラ配り等）		クラブ紹介
	3週	市長杯 大会見学（大会出場チームの動きを分析）	大会見学	身体測定
	4週	新入部員の指導開始（ルールを理解）		
	5週	市予選会 市予選会に参加する		
5月	1週	地区大会 市予選会を突破し、地区大会に出場する		
	2週	基本技術・ゲーム形式の練習		
	3週	各自で体を動かしておく		3年修学旅行
	4週	各自で体を動かしておく		中間考査
	5週	基本技術・ゲーム形式の練習		
6月	1週	基本技術・ゲーム形式の練習		
	2週	府大会エントリー 基本技術・ゲーム形式の練習		
	3週	練習試合	練習試合	
	4週	各自で体を動かしておく		
	5週	各自で体を動かしておく		期末考査
1週				
3週				

これは、参考例です。  
 このように計画を立ててみると、練習できる日数や時間がわかります。





## 例 2

### 年間活動計画（大阪府立〇〇高等学校水泳部）

今年度の目標		大阪府高校総合体育大会水泳競技において団体入賞を果たす！！					
練習場所		学校プール・屋内プール・トレーニング室					
月	W	公式戦	水中練習	week total	陸上練習	学校行事	
4月	1週	17		回復期			入学式
	2週	16	記録会	質的練習		ディナーション	
	3週	15		量的練習			宿泊研修
	4週	14		量的練習	45000m	筋持久力	遠足
5月	1週	13	春季室内	質・量的練習	60000m	筋持久力	
	2週	12		質・量的練習	45000m	コーディネーション	新体力テスト
	3週	11		回復期	各自調整		
	4週	10			各自調整	継続的に自重負荷でトレーニング	中間考査
	5週	9			50000m		
6月	1週	8	大阪府選手権	質的練習（調整）	45000m	継続的に自重負荷でトレーニング	体育祭
	2週	7	地区大会	大会期（調整）	35000m		
	3週	6	中央大会	大会期	25000m		
	4週	5		回復期	各自調整		
7月	1週	4		回復期	各自調整	継続的に自重負荷でトレーニング	期末考査
	2週	3		質・量的練習	50000m		
	3週	2		質的練習	30000m		
	4週	1	近畿大会	大会期（調整）	20000m		
	5週	0	高校対校	大会期	20000m		
1週							
2週							

種目特性に応じて、活動内容の項目を追加しましょう。

大会まで練習できる日数をカウントダウンするとさらに計画的な練習ができます。

これは、参考例です。自分達の活動レベルに応じて、計画しましょう！  
表の項目を工夫して、自分達の種目に応じた様式に変更してもよいでしょう。





### 例 3

## 年間活動計画（大阪府立〇〇高等学校 硬式野球部）

今年度の目標		全国高等学校野球選手権大会大阪大会で3回戦に進出する		
練習場所		本校グラウンド、トレーニング場		
月	公式戦	活動内容・ねらい	練習試合等の計画	学校行事
12月	2週	筋力・持久力向上をめざしたトレーニングを実施。 ・サーキットトレーニング、ウェイトトレーニング、12分完走が中心。ボールを使った練習は、1時間程度。週末はノック練習を行う。	新体力テスト実施	終業式
	3週			
	4週			
	5週			
1月	1週	・筋力・持久力向上をめざしたトレーニングを実施。 ・徐々に実践に向けたボール練習を増やす。素振り等は特に強化する。		新体力テスト実施
	2週			
	3週			
	4週			
	5週			
2月	1週	紅白戦	新体力テストも定期的の実施すると良いでしょう。P1の体力の要素を参考に分析してみましょう。	前期入試
	2週	紅白戦		
	3週	紅白戦		
	4週	各自で体を動かしておく		学年末考査
	5週	各自で体を動かしておく		
3月	1週	練習試合にむけた実戦練習	3年生を送る会	卒業式
	2週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	後期入試
	3週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	合格発表
	4週	練習試合にむけた実戦練習	週末練習試合	
	5週	練習試合にむけた実戦練習	新年度準備	新入部員受入準備

活動内容・ねらいを1か月単位にしてもかまいません。自分達の活動にあったものに工夫して活用しましょう。

新体力テストも定期的の実施すると良いでしょう。P1の体力の要素を参考に分析してみましょう。

## 年間活動日数 約 日



一年間で何日練習ができるか書き出してみましょう。この年間活動計画を参考に月間活動計画を作成してみましょう。