

令和7年度 (柔道)部年間活動計画

部員数	1年	2名	2年	3名	3年	0名	合計	5名
顧問名	佐古雄二, 前原恵太, 西中瑞希							
活動日	月火水木土							
休養日	金, 日 ※2日以上の休養日を設定すること							
活動時間	2～3時間程度							
活動場所	武道場							

活動方針	各自が目標を定め、心技体を高める
今年度の目標	安全に留意しつつ、体力の向上を図る

月	公式戦(大会・コンクール等)		延長 (○)	遠征・合宿	主な練習内容
	高体連(高文連)主催※	※以外の大会			
4	第72回中国高校 柔道大会兼予選 会		○		トレーニング 基礎練習
5					トレーニング 基礎練習
6	第64回県高校総 体兼第74回全国 高校柔道大会県 予選会		○		トレーニング 基礎練習
7					トレーニング 基礎練習
8					トレーニング 基礎練習
9					トレーニング 基礎練習、実践練習
10	第75回岡山県高 校柔道優勝大会 兼第26回中国高 校新人大大会県予 選会		○		トレーニング 基礎練習、実践練習
11					トレーニング 基礎練習、実践練習
12					トレーニング 基礎練習、実践練習
1	第48回全国高校 柔道選手権岡山 大会		○		トレーニング 基礎練習、実践練習
2					トレーニング 基礎練習
3					トレーニング 基礎練習