

令和8年度 江東区立有明中学校ハンドボール部年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学校生活でも規律ある生活を送れる集団になる。</li> <li>・トレーニングや練習を通して体力作りを行い、心身ともに成長する。</li> <li>・大会で勝つことで、努力することの楽しさを実感する。</li> </ul>		
活動日 及び 活動時間	平日 【夏季】	4月1日～10月30日 16:00～18:30 (月・火・木・金曜日)	休日 土曜日または日曜日 ※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
	平日 【冬季】	11月1日～3月31日 16:00～18:30 (月・火・木・金曜日)	
休養日	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎週水曜日、土曜日または日曜日の週2回の休養日を設定します。</li> <li>② 毎月1回、第1日曜日の学校全体の休養日を設定します。</li> </ul>		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	ジークスターカップ
	5月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	6月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	総合体育大会
	7月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	8月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	9月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	10月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	新人戦
	11月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	12月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	1月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	潮風カップ
	2月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	
	3月	・基本練習 ・各ポジション練習 ・コンビプレー	