

令和3年度 【バドミントン部】 年間活動計画

月	大会・コンクール 活動を披露するイベント等	具体的な活動内容	備考
4		<p>【活動日】 月（隔週）、火、木、（土）、（日）</p> <p>【活動内容】 各大会までの期間を、①準備基礎期、②鍛錬実践期、③試合期に分ける。各時期の目標に合わせて、下記の練習、トレーニングの中から内容を選択して練習メニューを作成する。作成した練習メニューを基に活動する。</p> <p>〈主な練習〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップ ・フットワーク ・基礎打ち ・ノック練習 ・ラリー練習 ・パターン練習 ・ゲーム練習 ・その他 <p>〈主なトレーニング〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ・筋トレ ・体感トレーニング ・ランニング ・ダッシュ ・素振り ・その他 	
5	東京都中学校選手権大会文京区予選会 東京都中学校選手権大会Bブロック予選会		
6	東京都中学校選手権大会（団体）		6/18 小学生体験入学（本郷小）
7	東京都中学校選手権大会（個人）		7/12 小学生体験入学（湯島小） 7/21 小学生部活動体験
8	関東大会 全国大会 文京区立中学校総合体育大会		
9			9/11 オープンキャンパス
10	東京都中学校新人大会文京区予選会		10/9 オープンキャンパス
11	東京都中学校新人大会Bブロック予選会 東京都中学校新人大会		11/13 オープンキャンパス
12			
1	東京都冬季大会		
2	文京区研修大会		
3			