

平成31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	東京都中学校春季大会文京区予選会	<p>【活動日】 月（隔週）、火、木、（土）、（日） ※長期休業中（夏、冬、春）に他校との合同練習会に参加予定。</p> <p>【内容】 大会前を、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、練習メニューを下記の各練習、トレーニングの中から選択して作成する。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	東京都中学校春季大会Bブロック予選会		5/13 部活動発足の会
6	東京都中学校春季大会 東京都中学校選手権大会文京区予選会		
7	東京都中学校選手権大会Bブロック予選会 東京都中学校選手権大会		7/22 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	城北オープン中学校バドミントン大会		9/7 オープンキャンパス 9/27 小学生体験入学（湯島小）
10	東京都中学校新人大会文京区予選会		10/4 小学生体験入学（本郷小） 10/19 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		11/9 オープンキャンパス
12	東京都中学校冬季大会文京区予選会		
1	東京都中学校冬季大会Bブロック予選会 東京都中学校冬季大会		
2	文京区中学校冬季バドミントン研修大会		
3			