

2019年度 スキー部の指導方針について

2019年4月2日作成

1 指導体制

2 年間目標

スキー検定合格 高校2年1・2級 高校1年2級 中学3年3級 中学2年4級 中学1年5級

3 指導方針

部活動を通じ、学年関係なく円滑なコミュニケーションを図る。

4 指導内容・方法

インラインスケート(ヘルメット類の装着)の練習・トレーニング(縄跳び・器具を使用しての軽い負荷)

5 主な年間計画

学期	月	活動内容
1 学 期	4	インラインスケートの練習・筋力トレーニング・縄跳び
	5	
	6	
	7	
	8	
2 学 期	9	インラインスケートの練習・筋力トレーニング・縄跳び
	10	
	11	
	12	
3 学 期	1	インラインスケートの練習・筋力トレーニング・縄跳び
	2	
	3	

合宿や遠征など宿泊を伴う活動については、必ず記載する。

2019年度 スキー 部年間活動計画

○:練習(試合・合宿など) ●:公式戦 ×:休養日 ↓○●×を入力すると、日数は自動で表示されます

4月 ○● 6日 ×: 24日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	×	×	×	×	×	×
7	8	9	10	11	12	13
×	×	×	×	○	○	×
14	15	16	17	18	19	20
×	○	×	×	○	×	×
21	22	23	24	25	26	27
×	○	×	×	○	×	×
28	29	30				
×	×	×				

5月 ○● 3日 ×: 28日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	×	×	×
5	6	7	8	9	10	11
×	×	×	×	×	×	×
12	13	14	15	16	17	18
×	○	×	×	○	×	×
19	20	21	22	23	24	25
×	○	×	×	×	×	×
26	27	28	29	30	31	
×	×	×	×	×	×	

6月 ○● 7日 ×: 23日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	○	×	×	○	×	×
9	10	11	12	13	14	15
×	○	×	×	○	×	×
16	17	18	19	20	21	22
×	○	×	×	○	×	×
23	24	25	26	27	28	29
×	×	×	×	○	×	×
30						
×						

7月 ○● 0日 ×: 31日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	×	×	×	×	×	×
7	8	9	10	11	12	13
×	×	×	×	×	×	×
14	15	16	17	18	19	20
×	×	×	×	×	×	×
21	22	23	24	25	26	27
×	×	×	×	×	×	×
28	29	30	31			
×	×	×	×			

8月 ○● 0日 ×: 31日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				×	×	×
4	5	6	7	8	9	10
×	×	×	×	×	×	×
11	12	13	14	15	16	17
×	×	×	×	×	×	×
18	19	20	21	22	23	24
×	×	×	×	×	×	×
25	26	27	28	29	30	31
×	×	×	×	×	×	×

9月 ○● 6日 ×: 24日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	○	×	×	○	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	○	×	×	○	×	×
15	16	17	18	19	20	21
×	×	×	×	○	×	×
22	23	24	25	26	27	28
×	×	×	×	○	×	×
29	30					
×	×					

10月 ○● 6日 ×: 25日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		×	×	○	×	×
6	7	8	9	10	11	12
×	○	×	×	×	×	×
13	14	15	16	17	18	19
×	×	×	×	×	×	×
20	21	22	23	24	25	26
×	○	×	×	○	×	×
27	28	29	30	31		
×	○	×	×	○		

11月 ○● 6日 ×: 24日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					×	×
3	4	5	6	7	8	9
×	×	×	×	○	×	×
10	11	12	13	14	15	16
×	○	×	×	○	×	×
17	18	19	20	21	22	23
×	○	×	×	○	×	×
24	25	26	27	28	29	30
×	×	×	×	○	×	×

12月 ○● 7日 ×: 24日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	×	×	×	×	×
15	16	17	18	19	20	21
×	×	×	○	○	×	×
22	23	24	25	26	27	28
×	×	○	●	●	●	●
29	30	31				
×	×	×				

1月 ○● 6日 ×: 25日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	×	×	×
5	6	7	8	9	10	11
×	×	×	×	○	×	×
12	13	14	15	16	17	18
×	×	×	×	○	×	×
19	20	21	22	23	24	25
×	○	×	×	○	×	×
26	27	28	29	30	31	
×	○	×	×	○	×	

2月 ○● 7日 ×: 22日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	×	×	×	○	×	×
9	10	11	12	13	14	15
×	○	×	×	○	×	×
16	17	18	19	20	21	22
×	○	×	×	○	×	×
23	24	25	26	27	28	29
×	○	×	×	○	×	×

3月 ○● 0日 ×: 31日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	×	×	×	×	×
15	16	17	18	19	20	21
×	×	×	×	×	×	×
22	23	24	25	26	27	28
×	×	×	×	×	×	×
29	30	31				
×	×	×				

○●活動日合計 366日中 54日 ←合計日数は自動で表示されます
 ×休養日合計 366日中 312日