

平成31年度 広島市立広島工業高等学校 自転車競技部年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

自転車競技という精神的にも肉体的にも過酷な競技を通し、人間形成を目的とし、競技力の向上、生徒の主体性や社会性等を育成する。また練習に継続的に参加し、「継続は力なり」を合い言葉に(各)全国大会への出場、入賞、優勝を目指す。

2 生徒数

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
8	1	5	0	2	2	15	3	18

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 (毎週) 月曜日

【 週 末 】 (毎週) 土曜日または日曜日

(2) 活動時間

【 平 日 】 授業終了後1時間～1時間30分程度

【 週 末 】 9:00～13:00(3時間程度)

(3) その他

4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	春季記録会 合宿	
5月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	県総体 中国大会	
6月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	中国大会	
7月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	インターハイ	
8月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	JOCカップ	
9月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	国体 都道府県対抗	
10月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	新人戦	
11月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	新人戦	
12月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング		
1月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング		
2月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	合宿	
3月	ロード練習 バンク練習 ウェイトトレーニング	全国選抜大会	