

(様式例)

平成31年度 広島市立広島工業高等学校 フィジカルトレーニング同好会年間活動計画

1 指導方針(ねらい)

- ① 筋力トレーニング、柔軟性・身体操作性トレーニングなど、あらゆる分野のトレーニングを行い、生徒の健全な身体的発達を目指す。
- ② トレーニングを行うだけでなく、タンパク質摂取の推奨やバランスの良い食事指導などを通して、生徒の生活習慣(食習慣)の質の向上を図る。
- ③ 様々なスポーツに必要な身体づくり、運動習慣のない生徒のサポートなど、トレーニングメニューと栄養指導を個に応じて専門的に提供する。

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
33	2	28	0	31	1	92	3	95

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平日 】 (毎週) 火曜日、水曜日、金曜日

【 週末 】 (毎週) 土曜日、日曜日

(2) 活動時間

【 平日 】 授業終了後、1～2時間程度

【 週末 】 なし

(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	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
5月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
6月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
7月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
8月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
9月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
10月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
11月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
12月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
1月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
2月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		
3月	○各種トレーニング ○食事・栄養指導		