

年間活動計画

和歌山県立田辺工業高等学校

カヌー

部

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4		<p>シーズン期（朝練＋放課後2時間程度）</p> <p>○全体として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・1000m、500m、200m競技に向けての練習 ・新入生を迎え、チームづくり ・毎日の他校合同練習、施設の管理 ・土曜日は6時45分から13時まで ・夏休み中は6時45分から13時まで <p>○新入生の練習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・艇に乗る練習。 ・基礎体力の向上。(ランニングなど) ・7月ぐらいから先輩たちと同じメニューに移行していく。 <p>○2,3年生の練習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体力の向上(筋力アップ、ランニングなど) ・ダッシュ練習 ・インターバル <p>オフ期（朝練＋放課後2時間程度）</p> <p>○全体として</p> <ul style="list-style-type: none"> ・毎日の他校合同練習、施設の管理 ・土曜日は6時45分から13時まで ・冬休み中は6時45分から13時まで <p>練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ファームの改造、見直し ・ウェイトトレーニング、走り込み ○長距離、長時間を漕ぐ 	始業式 入学式 遠足
5	国民体育大会県予選		中間考査
6	県高校総体 近畿高校総体 国民体育大会近畿予選		生徒集会 保護者面談
7			期末考査 終業式
8	全国高校総体		始業式
9			体育大会
10	国民体育大会本選 県高校新人戦		中間考査
11	近畿新人戦		文化祭
12			期末考査 終業式
1			始業式 研修旅行 3年学年末考査
2			学年末考査
3		卒業式 終業式	