令和5（2023）年度

鳥取県立境港総合技術高等学校（柔道）部年間活動計画

部員数	男子 1名 女子 名 合計 1名
顧問氏名	松浦 昇吾 宮本 直子
活動日	月
休養日	
活動時間	(平日) 1時間 (17:30~18:30) (休日)
活動場所	武道場

活動目標	○礼節を重んじる ○ ○
------	--------------------

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
5月	鳥取県高校総体		基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
6月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
7月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
8月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
9月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
10月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
11月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
12月	選手権大会県予選		基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
1月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
2月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ
3月			基礎・打込・乱取・寝技 筋トレ

備考