

## 青翔開智中学校高等学校 バドミントン部（高校）年間活動計画

部員数	男子 3名、女子 2名
顧問氏名	後藤 正彰
活動日	月、火、木、金、土
休養日	水、日
活動時間	(平日) 月、火、木、金・・・1時間
	(休日) 土・・・3時間
活動場所	青翔開智中学校高等学校 体育館

活動目標	県大会上位進出
------	---------

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿等）	練習内容
4月	高校総体東部地区予選会		基礎練習、ゲーム練習
5月	鳥取県高校総体	市協会主催強化練習	基礎練習、ゲーム練習
6月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習
7月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習
8月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習
9月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習
10月	新人戦東部地区予選会		基礎練習、ゲーム練習
11月	鳥取県高校新人バドミントン選手権大会	市協会主催強化練習	基礎練習、ゲーム練習
12月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック
1月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック
2月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習
3月			サーキットトレーニング、フットワーク、ノック、パターン練習

備考	お盆、年末年始、考査期間等にはオフシーズンを設ける。
----	----------------------------