

## 2024年度 レスリング部 年間活動計画

<b>方針・目標</b>	①進路において自己実現が達成できるよう取り組む ②レスリング道（特記事項参照）を意識した生活を送る ③団体戦：県1位・中国ベスト4・全国ベスト8 個人戦：それぞれで目標を設定
<b>通常活動日</b>	月火木金土
<b>通常休養日</b>	水日
<b>通常活動時間</b>	（平日）2時間30分 （休日）9時～11時30分
<b>通常活動場所</b>	体育館1階レスリング場

### 年間活動予定

月	活動計画（参加大会等）	その他・研修会等
4	JOCジュニアオリンピックカップ 全日本ジュニアレスリング選手権大会	
5	島根県高等学校総合体育大会レスリング競技大会 兼 中国高等学校レスリング選手権大会島根県予	
6	中国高等学校レスリング選手権大会	
7	国民体育大会レスリング競技大会 島根県選考会	
8	全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会 三笠宮賜杯全国高等学校レスリング選手権大会 全国高校生グレコローマン スタイル選手権大会	
10	国民体育大会レスリング競技大会	
11	島根県レスリング選手権大会	
11	島根県高等学校新人レスリング選手権大会	
12	JOC杯全国予選中国・四国ブロック大会	
1	中国高等学校選抜レスリング大会	
3	風間杯 全国高等学校選抜レスリング大会	

特記事項 レスリング道「愛される人間になれ」①挨拶・返事・意見を大きな声で言う②ホウ・レン・ソウを確実に言う→報告・連絡・相談→1直接2電話3メール等③何事も一生懸命取り組む→特に自分が不得意なもの④何事も準備を大切に行動する→早い方がいい⑤試合で勝つための行動を意識する→練習はもちろん→特に勉強、食事、睡眠⑥整理整頓を常に心掛ける→部屋・道場・遠征先⑦自分がされて嫌な言動は人にしない⑧常に感謝の気持ちを大切にする⑨切り替えを大切にする→ONとOFF、勝ちと負け⑩プラス思考で物事を考える⑪「ちら」「ふと」を大切にする→突然、ちらっと、ふっと思いついたことは実行する  
⇒勝利につながる、将来自分の力になる