

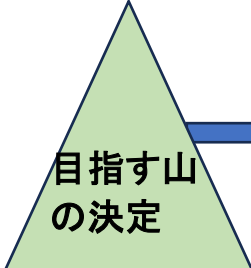
## 令和7・8年度実践研究事業実施計画(案)

年	月	地域の活動	部活動
R7	12	年間計画作成	
	1	登山装備整理・整頓、登山装備の使い方 目指す山の研究、トレーニング研究	地域の活動と部活動を並行して行う 地域指導者や顧問の都合によって部活動か地域の活動かを選択 地域の活動で学んだことを部活動に生かす(逆も同様)
	2	トレーニング、セルフレスキュー 読図等の学習	
	3	振り返り	

年	月	地域の活動	部活動
R8	4	目指す山の研究 保護者説明会	登山装備整理・整頓
	5	登山計画書作成	登山装備の使い方 登山1回目
	6	トレーニング 登山1回目	反省会 読図等の学習
	7	反省会 目指す山の研究	トレーニング 読図等の学習
	8	登山計画書作成	登山2回目 反省会
	9	トレーニング研究 トレーニング	セルフレスキュー 読図等の学習
	10	登山2回目 反省会	トレーニング セルフレスキュー
	11	目指す山の研究	読図等の学習 トレーニング
	12	トレーニング研究	登山3回目 反省会
	1	次年度の年間計画作成	読図等の学習 トレーニング
	2	登山計画書作成	登山4回目 反省会
	3	振り返り	振り返り

地域の活動と部活動の内容を相互に生かせるよう、連携を図る

※登山実施後は必ず反省会を実施する

	<b>目指す山の研究</b>	地域研究、気候、植生、食糧(主・副、水)、 グレード(登山ルートによりグレードは変わる)、 概念図の作成(大きなルート間違いの削除、地図、高低 図、行程)、装備(登山時期・ルートによって異なる)
	<b>トレーニング内容の研究</b>	ストレッチ、ランニング、ジョギング(校外を含む)、 アスレチック(起伏のある公園などでのトレーニング)、 負荷練習(パッキングを含む)