

## 別添1

令和7年度

女子ソフトテニス部 活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>目標達成に向け、日々努力を惜しまない姿勢、粘り強さを育てる。</li> <li>部活動を通して、ソフトテニスの技術向上を目指すとともに、健全な心身を育てる。</li> <li>学校生活や今後の生活において、礼儀や秩序を重んずる姿勢を養う。</li> </ul>
----	---

月	行事等	1年	2年	3年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	仮入部、入部 市近郊大会	基礎 準備 期	基礎 準備 期	完成 期	基礎 準備 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>一般体力トレーニング</li> <li>ルール、練習方法等 学習</li> <li>基本運動主体の活動</li> <li>体力養成</li> <li>試合見学</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>意欲の向上</li> <li>トレーニング計画立案</li> <li>練習場所等の確保</li> <li>リーダーの養成</li> <li>実態の把握</li> </ul>
	市春季大会 トライアル研修 大会				基礎 鍛 錬 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>練習内容等の理解</li> <li>基本動作の練習</li> <li>体力トレーニング (量の増加)</li> <li>練習試合への参加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的練習計画の指導</li> <li>基本的技能の練習計画立案</li> <li>リーダーの養成</li> </ul>
	市総体				専 門 準 備 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>基本的技能の練習 (部分練習)</li> <li>専門的トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門的トレーニング計画 立案</li> <li>練習強度の調整</li> <li>課題練習計画立案</li> <li>専門的トレーニング指導</li> <li>リーダーの指導</li> </ul>
	中央総体 県総体				試 合 期		
	市夏季大会 市新人研修大会				専 門 鍛 錬 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>専門的技能の練習 (戦略的練習)</li> <li>専門的トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>戦略的練習計画立案</li> <li>課題練習指導</li> <li>リーダーの指導</li> </ul>
	市新人				専 門 鍛 錬 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>総合的練習</li> </ul>	
	中央新人 市秋季大会 県新人				専 門 鍛 錬 期		
					専 門 鍛 錬 期		
					完成 期	<ul style="list-style-type: none"> <li>総合的練習 (戦略的練習)</li> <li>体力トレーニング</li> <li>メンタル強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>総合的練習指導</li> <li>課題指導</li> <li>全体活動の総括</li> </ul>
1	市中学生大会 市1年生大会				試 合 期		
2	市選抜大会 冬季選抜大会 (選ばれれば)						
3							