

## 令和7年度 女子卓球部 年間活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部活動を通して、健全な心身を育てる。</li> <li>・目標をもって部活動に取り組み、最後まで努力する姿勢を養う。</li> <li>・部活動を通して礼儀を身につける。</li> <li>・部活動を通して、コミュニケーション能力を育成し、よりよい人間関係を築く。</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	入学式 市民卓球大会	基礎準備期	専門準備期	完成期	準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルールの理解（1年）</li> <li>・基本運動主体の活動</li> <li>・実践技術の習得（2,3年）</li> <li>・試合見学・審判練習（1年）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>
5	江幡杯				完成期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解（1年）</li> <li>・基本動作の練習（1年）</li> <li>・大会への参加（2,3年）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本練習方法の指導</li> <li>・基本的技能の指導</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>
6	市総体				試合期	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の習得</li> <li>・専門的トレーニング</li> <li>・練習試合への参加</li> <li>・大会への参加</li> <li>・新チームの約束づくり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の指導</li> <li>・課題練習計画立案</li> <li>・練習試合等の日程調整</li> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・リーダーの指導</li> </ul>
7	中央地区総体 県総体				試合期		
8	近郊中学校球技大会	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	鍛錬期			
9	市新人戦						
10	中央地区新人戦 県新人戦						
11	ひたちなか市近郊大会					<ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季総合トレーニング</li> <li>・体力トレーニング</li> <li>・筋力増強トレーニング</li> <li>・持久力トレーニング</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実践的練習計画立案</li> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> <li>・冬季トレーニング計画立案</li> </ul>
12	ひたちなか市近郊大会 市民卓球大会					<ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的練習</li> <li>・筋力増強トレーニング</li> <li>・体力トレーニング</li> <li>・冬季総合トレーニング</li> <li>・実践トレーニング</li> <li>・持久力トレーニング</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> <li>・体力向上のための計画立案</li> </ul>
1							
2							
3							