

## 令和7年度 男子ソフトテニス部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>部活動を通して、学校生活を豊かで充実したものにする。</li> <li>仲間とともに練習に励み、協力する中で、充実感や達成感を共感できる豊かな人間関係を築く。</li> <li>技術の向上を目指し、活動する中で、目標を達成するために「自分で考える力」を育む。</li> </ul>
----	---

月	行事等 ★大会等	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	春季休業 入学式 仮入部・見学会 ★市近郊大会	基礎準備期	基礎準備期	完成期	基礎準備期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・サーキットトレーニング ・素振り  ルール、審判の学習 ・資料や動画等の活用 ・審判の練習（校内） ・試合の見学	意欲の向上  トレーニング計画立案 練習場所等の確保  リーダーの養成 実態の把握
	体育祭 ★トライアル研修大会				基礎鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  基本練習 ・素振り ・トス打ち ・サーブ、レシーブ練習 ・ボレー、ストローク練習  ルール、審判の学習 ・試合の審判（校内）	基本的練習計画の指導  基本的技能の練習計画立案  リーダーの養成 専門的トレーニング 計画立案
	修学旅行 ★市総合体育大会 ★中央地区総合体育大会				基礎鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  基本練習 ・素振り ・トス打ち ・サーブ、レシーブ練習 ・ボレー、ストローク練習  ルール、審判の学習 ・試合の審判（校内）	基本的練習計画の指導  基本的技能の練習計画立案  リーダーの養成 専門的トレーニング 計画立案
	前期期末テスト ★県総合体育大会 夏季休業				専門準備期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  基本練習 ・素振り ・トス打ち ・サーブ、レシーブ練習 ・ボレー、ストローク練習  ルール、審判の学習 ・試合の審判（校内）	リーダーの養成 専門的トレーニング 計画立案
	夏季休業 ★関東中学生ソフトテニス大会 ★市新人研修大会				専門準備期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ  基本的技能の練習 ・前衛練習 ・後衛練習  ルール、審判の学習 ・審判講習会への参加	練習強度の調整 課題練習計画立案 専門的トレーニング指導 リーダーの指導
	9 終業式、始業式 ★市新人体育大会				専門鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ  基本的技能の練習 ・前衛練習 ・後衛練習  ルール、審判の学習 ・審判講習会への参加	練習強度の調整 課題練習計画立案 専門的トレーニング指導 リーダーの指導
	10 合唱祭 ★中央地区新人体育大会 ★県新人体育大会 ★終業式、始業式				専門鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ  基本的技能の練習 ・前衛練習 ・後衛練習  ルール、審判の学習 ・審判講習会への参加	練習強度の調整 課題練習計画立案 専門的トレーニング指導 リーダーの指導
	11 後期中間テスト				専門鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ  専門的技能の練習 ・実践的前衛練習 ・実践的後衛練習  総合的練習 ・試合形式練習 ・試合（校内・郊外）	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導
	12 ★三浜駅伝競走大会 冬季休業				専門鍛錬期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ  専門的技能の練習 ・実践的前衛練習 ・実践的後衛練習  総合的練習 ・試合形式練習 ・試合（校内・郊外）	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導
	1 冬季休業 ★1年生大会 ★中学生大会				完成期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  総合的練習 ・試合形式練習 ・試合（校内・郊外）	総合的練習指導 課題指導
2	学年末テスト ★冬季選抜大会				試合期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  総合的練習 ・試合形式練習 ・展開練習 ・試合（校内・郊外）	総合的練習指導 課題指導
	3 卒業式、修了式 春季休業				試合期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー  総合的練習 ・試合形式練習 ・展開練習 ・試合（校内・郊外）	全体活動の総括