

別添 1

令和7年度 女子ソフトテニス部 部活動計画									
目標	・体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。 ・ソフトテニスに親しむ資質・能力を育成し、記録の向上を目指す。 ・ソフトテニス部の一員として、集団的意識の高揚とマナーの育成を目指す。								
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 仮入部・見学会 市近郊中学校ソフトテニス大会	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	一般体力トレーニング ルール、練習法等学習 見学主体の活動 体力養成	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		
5	市春季ソフトテニス大会 トライアル研修会								
6	市総体								
7	中央総体、県総体	基礎鍛錬期	専門準備期	試合期	基礎鍛錬期	練習内容等の理解 基本動作の練習 体力トレーニング (量の増加)	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		
8	関東大会 市夏季中学生大会 全国大会 市新人ソフトテニス研修大会 学校閉庁日								
9	市新人								
10	中央新人 市秋季ソフトテニス大会 県新人	基礎鍛錬期	専門鍛錬期		専門準備期	基本的技能の練習 (部分練習) 専門的トレーニング	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		
12	学校閉庁日								
1	市中学校ソフトテニス大会 冬季選抜大会								
2	市1年生研修会 市選抜ソフトテニス大会	基礎鍛錬期	専門鍛錬期		専門鍛錬期	専門的技能の練習 専門的トレーニング 総合的練習	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導		
3	卒業式・修了式 3年生お別れ会								
					完成期	総合的練習 (戦略的練習)	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括		
					試合期				