

別添1

令和7年度 女子卓球部 部活動計画

目標	・誰からも愛される女子卓球部～技術面・礼儀の向上～ ・団体中央地区出場
----	--

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 選手登録	基礎準備期	専門準備期	試合期	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
	江幡杯				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
	市総合体育大会				専門準備期	基本的技能の練習 (部分練習)	練習強度の調整 課題練習計画立案
	中央地区総体 ジュニア 県総体				専門鍛錬期	専門的トレーニング	専門的トレーニング指導 リーダーの指導
	関東大会 カデット大会				専門鍛錬期	専門的技能の練習 専門的トレーニング	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導
	市新人体育大会 県カデット大会				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	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括
	中央地区新人体育大会 県新人大会				完成期	総合的練習 (戦略的練習)	
	東京選手権予選				試合期		
	冬季休業 年末						
	年始 市民卓球大会						
2							
3	卒業式 春季休業						