

令和4年度 男子ソフトテニス部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトテニスを通して、健全な心身を育てる。 ・目標に対して最後まで努力する姿勢を養う。 ・困難なことにも耐える力を身につける。 ・活動を通して、よき人間関係を築く。 ・生活全般に通じる礼儀を身につける。
--------	--

月	行事等	7年	8年	9年	各期における生徒・顧問の活動概要		
					期	生徒	顧問
4	近郊大会 24日 市総合	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備 鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 (7、8年) ・基本運動主体の活動 (8年) ・体力養成 (7、8年) ・試合見学 (7年) ・基本動作の習得 (9年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・基本的練習計画の指導
5	市春季 1日 市総合 トライアル研修会 7日 市総合						
6	市総体 23、24日 市総合 中央地区総体 28、29日 水戸市総合 他						
7	県総体 21、22日 神栖	基礎鍛錬期	専門準備期	試合期	専門準備 鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解 (8年) ・基本動作の練習 ・総合的練習 (戦術の確認) (8、9年) ・大会への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習計画立案 ・戦術練習の計画立案 ・リーダーの養成
8	新人研修大会 20日 市総合						
9	市新人 21、22日 市総合						
10	中央新人戦 4、5日 水戸市総合 市秋季 10日 市総合 県新人戦 25、26日 水戸市総合	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	完成期 ・ 試合	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的技術の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・専門的トレーニング計画立案 ・リーダーの指導 	
11	インドア 中央地区予選会						
12							
1	市ソフトテニス大会 8日 市総合 1年生大会 28日 市総合	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	基礎準備 ・ 基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技術の練習 ・冬季総合トレーニング (体力強化) (部分練習) 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 ・リーダー指導 	
2	市ソフトテニス研修会 26日 市総合						
3							