

令和4年度 女子ソフトテニス部 年間活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・「応援される」選手の育成 何事にも一生懸命で、ひたむき。そんな姿勢を応援してもらえる選手の育成に努める。 ・「感謝ができる」選手の育成 応援に対して、支援に対して、自分の周りの環境に感謝の気持ちをもつ選手の育成に努める。 ・「自ら考えて行動する」選手の育成 当たり前のことを当たり前。自分で考え率先して動く選手の育成に努める。
----	--

月	主な大会	7年	8年	9年
4	市近郊大会 (23日)	基礎準備期	専門準備期	完成期
5	市春季ソフトテニス大会 (1日) 市トライアル研修大会 (7日)			
6	市総合体育大会 (23・24日) 中央地区総合体育大会 (28・29日)			
7	県民総合体育大会 (21・22日)	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	
8	市近郊中学校球技大会 市新人ソフトテニス研修大会 (20日)			
9	市新人体育大会 (21・22日)			
10	中央地区新人体育大会 (4・5日) 市秋季ソフトテニス大会 (30日) 県新人体育大会 (25・26日)	基礎鍛錬期		
11				
12				
1	市中学生大会 (8日) 冬季選抜大会 (28・29日) 市中学校1年生研修会 (28日)			
2	市選抜ソフトテニス大会 (26日)			
3				

各期における生徒・顧問の活動概要		
期	生徒	顧問
基礎準備 鍛錬期・ 専門準備 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 ・基本運動主体の活動 ・体力養成 ・基本動作の習得 	<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
	<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解 ・基本動作の練習 ・総合的練習(戦術の確認) ・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
	<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 ・専門的技能の練習 	<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
基礎準備 ・ 基礎鍛錬 期	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・基礎的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 ・課題練習指導 ・リーダー指導
	<ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング ・基礎的練習 ・戦術練習の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題練習指導 ・実践的練習計画立案・全体活動の総括

