

令和5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付ける。 ・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付ける。
-----	--

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