

令和5年度 男子ソフトテニス部活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動を通して、学校生活を豊かで充実したものにする。 ・仲間とともに練習に励み、協力する中で、充実感や達成感を共感できる豊かな人間関係を築く。 ・技術の向上を目指し、活動する中で、目標を達成するために「自分で考える力」を育む。
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

月	行事等 ★大会等	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	春季休業 入学式 仮入部・見学会 ★市近郊大会	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 ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・サーキットトレーニング ・素振り	意欲の向上 トレーニング計画立案 練習場所等の確保		
5	体育祭 ★トライアル 研修大会					ルール、審判の学習 ・資料や動画等の活用 ・審判の練習（校内） ・試合の見学	リーダーの養成 実態の把握		
6	修学旅行 ★市総合体育大会 ★中央地区総合体育大会				基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー	基本的練習計画の指導 基本的技能の練習計画立案
7	前期末テスト ★県総合体育大会 夏季休業							基本練習 ・素振り ・トス打ち ・サーブ、レシーブ練習 ・ボレー、ストローク練習	リーダーの養成 専門的トレーニング
8	夏季休業 ★関東中学生 ソフトテニス大会 ★市新人研修大会				基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	ルール、審判の学習 ・試合の審判（校内）	計画立案
9	終業式、始業式 ★市新人体育大会							一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ	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
10	合唱祭 ★中央地区新人体育大会 ★県新人体育大会 ★終業式、始業式	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	基本的技能の練習 ・前衛練習 ・後衛練習	リーダーの指導			
11	後期中間テスト				ルール、審判の学習 ・審判講習会への参加				
12	★三浜駅伝競走大会 冬季休業	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー ・長距離走、筋トレ	戦略的練習計画立案 課題練習指導			
1	冬季休業 ★1年生大会 ★中学生大会				専門的技術の練習 ・実践的前衛練習 ・実践的後衛練習	リーダーの指導			
2	学年末テスト ★冬季選抜大会	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	総合的練習 ・試合形式練習 ・試合（校内・郊外）				
3	卒業式、修了式 春季休業				総合的練習 ・試合形式練習 ・展開練習 ・試合（校内・郊外）	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括			
2	学年末テスト ★冬季選抜大会	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	試合期	一般体力トレーニング ・ランニング ・瞬発力強化メニュー	総合的練習指導 課題指導			
3	卒業式、修了式 春季休業				総合的練習 ・試合形式練習 ・展開練習 ・試合（校内・郊外）	全体活動の総括			