

令和5年度 女子ソフトテニス部 活動計画

目標	<ul style="list-style-type: none"> ・目標達成に向け、日々努力を惜しまない姿勢、粘り強さを育てる。 ・部活動を通して、ソフトテニスの技術向上を目指すとともに、健全な心身を育てる。 ・学校生活や今後の生活において、礼儀や秩序を重んずる姿勢を養う。
----	--

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	仮入部、入部 市近郊大会	基礎準備期		完成期	基礎準備期	<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 ・基本運動主体の活動 ・体力養成 ・試合見学 	<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
5	市春季大会 トライアル研修 大会						
6	市総体						
7	中央総体 県総体	基礎鍛錬期		試合期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・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) ・練習試合への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・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
8	市夏季大会 市新人研修大会						
9	市新人						
10	中央新人 市秋季大会 県新人	基礎鍛錬期		専門鍛錬期	専門準備期	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習 (部分練習) ・専門的トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング計画立案 ・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 ・リーダーの指導
11							
12							
1	市中学生大会 市1年生大会	基礎鍛錬期		専門鍛錬期	専門鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的技能の練習 ・専門的トレーニング ・総合的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・戦略的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダーの指導
2	市選抜大会						
3							
					完成期	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習 (戦略的練習) ・体力トレーニング ・メンタル強化 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題指導 ・全体活動の総括
					試合期		