

令和5年度 女子卓球部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・部活動を通して、健全な心身を育てる。 ・目標をもって部活動に取り組み、最後まで努力する姿勢を養う。 ・部活動を通して礼儀を身につける。 ・部活動を通して、コミュニケーション能力を育成し、よりよい人間関係を築く。
--------	---

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	入学式 市民卓球大会 29日	基 礎 準 備 期	専 門 準 備 期	完 成 期	準 備 期	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体カトレーニング ・ルールの理解（1年） ・基本運動主体の活動 ・実践技術の習得（2,3年） ・試合見学・審判練習（1年） 	<ul style="list-style-type: none"> ・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	江幡杯 3日（男子） 4日（女子）						
6	市総体 22日、23日						
7	中央地区総体 6日、7日 県総体 24、25日						
8	近郊中学校球技大会 4日						
9	市新人戦 21日、22日	基 礎 鍛 錬 期	専 門 鍛 錬 期	試 合 期	完 成 期	<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解（1年） ・基本動作の練習（1年） ・大会への参加（2,3年） 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習方法の指導 ・基本的技能の指導 ・リーダーの養成
10	中央地区新人戦 2日、3日 県新人戦 24日、25日						
11	ひたちなか市近郊大会						
12	ひたちなか市近郊大会 市民卓球大会						
1							
2							
3							
					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 ・体カトレーニング ・筋力増強トレーニング ・持久カトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践的練習計画立案 ・課題練習指導 ・リーダー指導 ・冬季トレーニング計画立案
						<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習 ・筋力増強トレーニング ・体カトレーニング ・冬季総合トレーニング ・実践トレーニング ・持久カトレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導 ・課題指導 ・全体活動の総括 ・体力向上のための計画立案