

令和6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	基礎 準備 期	専 門 準 備 期	完 成 期	準 備 期	・一般体力トレーニング	・トレーニング計画立案
5	江幡杯					・ルール理解（1年）	・練習場所等の確保
6	市総体					・基本運動主体の活動	・リーダーの養成
7	中央地区総体 県総体					・実践技術の習得（2,3年）	・実態の把握
8	近郊中学校球技大会					・試合見学・審判練習 （1年）	
9	市新人戦					・練習内容等の理解（1年）	・基本練習方法の指導
10	中央地区新人戦 県新人戦					・基本動作の練習（1年）	・基本的技能の指導
11	ひたちなか市近郊大会					・大会への参加（2,3年）	・リーダーの養成
12	ひたちなか市近郊大会 市民卓球大会	基礎 鍛 錬 期	専 門 鍛 錬 期	試 合 期	試 合 期	・基本的技能の習得	・専門的技術の指導
1						・専門的トレーニング	・課題練習計画立案
2						・練習試合への参加	・練習試合等の日程調整
3						・大会への参加	・専門的トレーニング指導
4						・新チームの約束づくり	・リーダーの指導
5		鍛 錬 期			鍛 錬 期	・専門的技術の練習	・実践的練習計画立案
6						・冬季総合トレーニング	・課題練習指導
7						・体力トレーニング	・リーダー指導
8						・筋力増強トレーニング	・冬季トレーニング計画立案
9						・持久力トレーニング	
10						・総合的練習	・総合的練習指導
11						・筋力増強トレーニング	・課題指導
12						・体力トレーニング	・全体活動の総括
1						・冬季総合トレーニング	・体力向上のための計画立案
2						・実践トレーニング	
3						・持久力トレーニング	