

別添 1

令和5年度 男子卓球部 部 活 動 計 画									
目 標	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球を通して体力の向上を目指し、楽しく運動に取り組む。</li> <li>卓球部の一員として、集団的意識の高揚とマナーの育成。</li> </ul>								
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 仮入部・見学会	基礎準備期		完成期	基礎準備期	一般体力トレーニング ルール、練習法等学習 見学主体の活動 体力養成 試合見学	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	入部 江幡杯 市民卓球大会								
6	市総体 中央地区総体								
7	ジュニア大会 夏休み 県総体	基礎鍛錬期		試合期	基礎鍛錬期	練習内容等の理解 基本的技能の練習（部分練習） 体力トレーニング （量の増加）	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 専門的トレーニング計画立案		
8	関東・全国総体 中央カデット								
9	市新人 県カデット								
10	中央新人 県新人	基礎鍛錬期			専門準備期	基本的技能の練習 （部分練習） 専門的トレーニング	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	東京選手権予選								
12									
1	市民卓球大会	基礎鍛錬期			専門鍛錬期	専門的技能の練習 専門的トレーニング 総合的練習	戦略的練習計画立案 課題練習指導 リーダーの指導		
2	市民卓球大会								
3	卒業式 修了式								
					完成期 試合期	総合的練習 （戦略的練習）	総合的練習指導 課題指導 全体活動の総括		