

別添 1

令和5年度 女子卓球 部 活 動 計 画										
目 標		・誰からも愛される女子卓球部～技術面・礼儀の向上～ ・団体中央地区出場								
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	期	生徒	顧問
4	入学式 仮入部・見学会 選手登録	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	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	基礎鍛錬期	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)	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
5	江幡杯									
6	市総合体育大会									
7	中央地区総体 ジュニア 県総体	基礎鍛錬期		専門準備期	基礎鍛錬期	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	専門準備期	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
8	関東大会 カデット大会									
9	市新人体育大会 県カデット大会									
10	中央地区新人体育大会 県新人大会	基礎鍛錬期		専門鍛錬期	完成期	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	完成期	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
11	東京選手権予選									
12	冬季休業 年末									
1	年始 市民卓球大会	基礎鍛錬期		完成期	総合的練習 (戦略的練習)	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	完成期	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
2										
3	卒業式 春季休業									