

# 令和3年度 ソフトテニス部 年間活動計画

|        |   |
|--------|---|
| 目<br>標 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスを通して自らを高めようと努力する力を身につける。</li> <li>・日々の活動を通し、チームで団結しようとする心を育てる。</li> <li>・フェアプレーを通してマナーや礼儀作法を身につける。</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  | 近郊大会<br>24日 市総合                             | 基礎準備期 | 専門準備期 | 完成期            | 基礎準備鍛錬期・<br>専門準備鍛錬期 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習 (1,2年)</li> <li>・基本運動主体の活動 (2年)</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレーニング計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リーダーの養成</li> <li>・実態の把握</li> <li>・基本的練習計画の指導</li> </ul> |
| 5  | 市春季<br>2日 市総合                               |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力養成 (1,2年)</li> <li>・試合見学 (1年)</li> <li>・基本動作の習得 (3年)</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的練習計画の指導</li> </ul>   |
| 6  | 市総体<br>17,18日 市総合<br>中央地区総体<br>29,30 水戸市総合他 |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習内容等の理解 (2年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・総合的練習 (戦術の確認) (2,3年)</li> <li>・大会への参加</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習計画立案</li> <li>・戦術練習の計画立案</li> <li>・リーダーの養成</li> </ul>   |
| 7  | 県総体<br>21,22日 神栖                            | 基礎鍛錬期 | 専門鍛錬期 | 試合             | 基礎準備・<br>完成期・<br>試合 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一般体力トレーニング</li> <li>・ルール、練習方法等学習</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習強度の調整</li> </ul>  |
| 8  | 市近郊大会<br>21日 市総合                            |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習 (部分練習)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習計画立案</li> </ul>   |
| 9  | 市新人<br>22,24日 市総合<br>中央新人戦<br>5,6日 水戸市総合    |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> </ul>  |
| 10 | 市秋季<br>10日 市総合<br>県新人戦<br>26,27日 水戸市総合      | 基礎鍛錬期 | 専門鍛錬期 | 基礎準備・<br>基礎鍛錬期 | 基礎準備・<br>基礎鍛錬期      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・練習強度の調整</li> </ul>  |
| 11 | インドア<br>中央地区予選会                             |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎的練習 (部分練習)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>  |
| 12 |   |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的技能の練習</li> <li>・冬季総合トレーニング (体力強化)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・専門的トレーニング指導</li> <li>・練習強度の調整</li> </ul>  |
| 1  | 市ソフトテニス大会<br>9日 市総合                         | 基礎鍛錬期 | 専門鍛錬期 | 基礎準備・<br>基礎鍛錬期 | 基礎準備・<br>基礎鍛錬期      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習指導</li> <li>・リーダー指導</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・総合的練習指導</li> <li>・課題練習指導</li> </ul>   |
| 2  | 1年生大会<br>29日 市総合<br>市ソフトテニス研修会<br>27日 市総合   |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・体力トレーニング</li> <li>・基礎的練習</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・実践的練習計画立案</li> <li>・全体活動の総括</li> </ul>  |
| 3  |   |       |       |                |                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>・戦術練習の把握</li> </ul>   |   |