

# 令和4年度 ソフトテニス部 年間活動計画

目 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 23日 市総合	基礎準備期	専 門 準 備 期	完 成 期	基礎準備鍛錬期・ 専門準備鍛錬期・ 完成期・ 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(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 1日 市総合 市トライアル 7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> <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>
6	市総体 23、24日 市総合 中央地区総体 28、29 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>・練習強度の調整</li> </ul>
7	県総体 21、22日 神栖	基礎鍛錬期	専 門 鍛 錬 期	基礎準備	基礎準備・ 基礎鍛錬期	<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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・課題練習計画立案</li> </ul>
8	市近郊大会 8日 市総合 市新人研修 20日 市総合					<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的技能の練習(部分練習)</li> <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> <li>・専門的トレーニング計画立案</li> <li>・リーダーの指導</li> </ul>
9	市新人 21、22日 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> <li>・練習強度の調整</li> </ul>
10	中央新人戦 4、5日水戸市総合 県新人戦 25、26日 水戸市総合 市秋季 30日 市総合					<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>
11						<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬季総合トレーニング(体力強化)</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		基礎鍛錬期	専 門 鍛 錬 期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	<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>・総合的練習指導</li> <li>・課題練習指導</li> </ul>
1	市ソフトテニス大会 8日 市総合 1年生大会 28日 市総合					<ul style="list-style-type: none"> <li>・戦術練習の把握</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>
2							
3							