## 令和4年度 ソフトテニス部 年間活動計画

- ・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。・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。・フェアプレーを通してマナーや礼儀作法を身につける。 目
- 標

		1	2	3			各期における生徒
月	行 事 等	年	年	年		期	生徒
4	近郊大会 23日 市総合 市春季	基礎淮		完成		基礎準	・一般体力トレーニ ・ルール、練習方法 習(1、2 年)
5	1日 市総合 市トライアル 7日 市総合	準備期		期	1	備鍛錬	・基本運動主体の活 (2 ・体力養成(1、2年
6	市総体 23、24日 市総合 中央地区総体 28、29 水戸市総合他		専	試合期		期・専門	・試合見学(1年) ・基本動作の習得(3 ・練習内容等の理解(2 ・基本動作の練習
7	県総体 21、22日 神栖		門準備期		4	準備鍛錬	・総合的練習 (戦術の確認)( 年) ・大会への参加
	   市近郊大会	基礎				期•	・一般体力トレーニ
8	8日 市総合 市新人研修 20日 市総合	鍛錬期				完成期	<ul><li>・ルール、練習方法</li><li>習</li></ul>
9	市新人 21、22日 市総合 中央新人戦	-				· 試 合	・基本的技能の練習 (部分練習)
10	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		専門鍛				・専門的技能の練習
1.1		基	錬		_		
11		礎鍛錬	期			基	・専門的技能の練習
12		期				礎 準備	・冬季総合トレーニ (体力強化)
	市ソフトテニス大会						• 基礎的練習 (部分練習)
1	8 日 市総合 1 年生大会 28 日 市総合				:	基礎	(日ドノル・トロ)
2					1	鍛錬期	・体力トレーニング・基礎的練習
		1					
3							・戦術練習の把握

	 各期における生徒・顧	問の活動概要
期	生   徒	顧問
基礎準備鍛錬期・専門準備鍛錬	<ul> <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> <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> <li>・練習内容等の理解(2年)</li> <li>・基本動作の練習</li> <li>・送合的練習</li> <li>・総合的練習</li> <li>・機術の確認)(2、3年)</li> <li>・大会への参加</li> </ul>	<ul> <li>・意欲の向上</li> <li>・トレニング計画立案</li> <li>・練習場所等の確保</li> <li>・リークが表別のできる。</li> <li>・基本のが表別のできる。</li> <li>・基本的技能の練習計画を変える。</li> <li>・基本のできる。</li> <li>・基本のできる。</li> <li>・基本のできる。</li> <li>・基本のできる。</li> <li>・リーグーのを成ります。</li> <li>・リーグーのを成ります。</li> </ul>
期・完成期	・一般体力トレーニング・ルール、練習方法等学習	・練習強度の調整
· 試合	・基本的技能の練習 (部分練習)	・課題練習計画立案
	・専門的技能の練習	・専門的トレーニング 指導
		・専門的トレーニング 計画立案
		・リーダーの指導
基礎準備	<ul><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>	・専門的トレーニング 指導 ・練習強度の調整
備・	・基礎的練習 (部分練習)	・課題練習指導 ・リーダー指導
基礎鄉		
鍛錬期	・体力トレーニング	• 総合的練習指導
	• 基礎的練習	• 課題練習指導
	・戦術練習の把握	・実践的練習計画立案 ・全体活動の総括