

令和4年度 卓球部 年間活動計画

目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・試合で活躍できる選手の育成。 ・スポーツマンシップをもつ選手の育成。 ・奉仕活動に積極的に取り組める選手の育成。
--------	---

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		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	基礎準備	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習(1、2年) ・基本運動主体の活動(2年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・基本的練習計画の指導
5	江幡杯 4、5日 市総合 7日 市民大会 松戸 錬成大会 21日女子 下館総合						<ul style="list-style-type: none"> ・体力養成(1、2年) ・試合見学(1年) ・基本動作の習得(3年) 	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習計画立案 ・戦術練習の計画立案 ・リーダーの養成
6	市総体 23、24日 那珂湊体育館他 中央総体 30、1日 大宮西部						<ul style="list-style-type: none"> ・練習内容等の理解(2年) ・基本動作の練習 ・総合的練習(戦術の確認)(2、3年) ・大会への参加 	
7	全日本カデット 1次予選 未定 県民総体 21、22日 下館総合	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・一般体力トレーニング ・ルール、練習方法等学習 	<ul style="list-style-type: none"> ・練習強度の調整
8	全日本カデット 未定						<ul style="list-style-type: none"> ・基本的技能の練習(部分練習) ・専門的技能の練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習計画立案
9	市連盟杯争奪大会 市新人 21、22日 那珂湊体育館	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・一般的トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダーの指導
10	中央新人 3、4日 大宮西部 U-13 選考会 未定 県新人 25、26日 下館総合						<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング指導 ・練習強度の調整 	<ul style="list-style-type: none"> ・専門的トレーニング計画立案
11	市民卓球 未定						<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的練習(部分練習) 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導 ・リーダー指導
12	市民卓球 未定	基礎鍛錬期	専門鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	基礎鍛錬期	<ul style="list-style-type: none"> ・体力トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> ・総合的練習指導
1							<ul style="list-style-type: none"> ・基礎的練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・課題練習指導
2							<ul style="list-style-type: none"> ・戦術練習の把握 	<ul style="list-style-type: none"> ・実践的練習計画立案 ・全体活動の総括
3								