

年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

男子ソフトテニス 部

【目標】
 ○部活動を通じて、礼節を身につけた「人間力」の育成を図り、近畿大会出場を目指す。
 ○生涯スポーツに親しむ素地を身につける。

【活動方針】
 ○部員の自主性を重んじ、自律的な活動に取り組む。
 ○部活動と勉強の両立を図る。
 ○適切な休養日の設定を行う。

月	大会予定等	練習計画等		学校行事等	
4	中紀支部総体順位戦	<ul style="list-style-type: none"> ○ 部の目標・方針・年間計画等決定 ○ 新入部員＝基礎体力・個人技能の向上 ○ 上級生＝個人技能の向上と全体での反復練習 		整理期 部内	始業式・入学式
5		◎大会を見据えた練習 ・モチベーションアップ ・チームワーク強化 ・個々の技術の確認、向上 ・体調管理	◎放課後の活動（平日） ・15:30～18:30 テニスコート ・準備体操・柔軟 ・基礎練習	準備期・ 調整期	中間テスト
6	総体県予選			調整期	期末テスト
7		◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎力づくり (7ゲームの試合を複数回続けることができる体力、集中力) ・基本技術の習得 (ストローク力の強化・サーブの強化・ダブルスの戦術) ・チームワーク強化	◎休日の活動（土日祝） ・準備体操・柔軟 ・基礎練習 ・試合形式練習 ・練習試合 週1回の休養日の設定	移行期 新チーム	
8	中紀支部夏季大会予選 県高等学校夏季大会			試合・ 調整期 新チーム	
9	中紀支部新人大会順位戦		◎新チームでの大会 ・モチベーションアップ ・基本技術の確認、活用 ・全体での統一感		
10	中紀高校ST大会				体育大会 中間テスト
11	県高等学校新人大会				文化祭 期末テスト
12		<ul style="list-style-type: none"> ○ 基礎・基本の反復による技量の向上 		鍛錬期 新チーム	
1	県シングルス大会	<ul style="list-style-type: none"> ○ 個の力の向上 ○ 体力の向上 			
2		<ul style="list-style-type: none"> ○ 休養日を設定し、メリハリのきいた学園生活を送る 			マラソン大会 学年末テスト
3		次年度に向けて部の団結・調整		充実期	卒業式