

年 間 活 動 計 画

和歌山県立箕島高等 学校

卓球

部

【目標】

○ 文武両道：勉学にも部活動にも励み、マナーなど人間力を鍛える

【活動方針】

○ 勉学を制限しないように適度な部活動を目指す。
○ 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		○ 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			部内整理期	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 ・応用プレーの確認、活用 ・体調管理 ・身体のケア			鍛錬・準備期	中間テスト
6	総体					期末テスト
7		◎トップレベルの選手の育成 ・モチベーションアップ ・身体のケア ・栄養管理 ・競技力の更なる向上			試合・調整期	
8						
9	選手権大会 1年生大会	◎新チームづくり ・新チーム目標設定 ・基礎体力づくり（筋力、柔軟性、体幹） ・基本プレーの習得 ・練習試合	◎新チームでの大会 ・モチベーションアップ ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得	移行期 新チーム		
10				試合・調整期 新チーム	体育大会 中間テスト	
11	新人大会				期末テスト	
12				鍛錬期 新チーム		
1	※ その他 適宜練習大会を 組み込む	○ トレーニングや走り込みを中心に体力・筋力アップ ○ 休養日を多く設定し、心身のケアを徹底			体力アップ・オフ期	
2						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