男子ソフトテニス部 年間活動計画

顧問名 大木暁都・川崎正博

活動目標	メリハリをつけ 練習に 一生懸命 取り組もう！											
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
活動概要 (曜日・時間・場所・内容など)	【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:10 ◆放課後 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45 【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド 【内容】 フォア・バック素振などの基本練習、フットワーク、筋トレ、、ランニングメニューなど				【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:10 ◆放課後(～新人戦) 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45 ◆(新人戦翌週～11月中旬) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(11月中旬～11月末) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～16:30 ◆(12月中)～16:30 【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド 【内容】 ストローク(ロブ・シュートボール)など、試合形式の練習、フットワーク筋トレ、ランニングメニューなど				【曜日・時間】 ◆朝練習 月～金 7:45～8:10 ◆放課後(1月4日～中旬) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～17:30 ◆(1月中旬～1月末) 月 15:20～16:45 水、木、金 16:20～16:45 ◆(2月中) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00 ◆(3月中) 月 15:20～17:30 水、木、金 16:20～17:30 【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド 【内容】 ストローク(ロブ・シュートボール)など、試合形式の練習、フットワーク筋トレ、ランニングメニューなど			
休養日 オフシーズン	・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・中間テスト7日前(5月)				・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・8月10日～15日 ・中間テスト7日前(10月) ・期末テスト7日前(11月) ・12月28日～1月3日				・火曜日(放課後) ・土曜日及び日曜日の1日 ・12月28日～1月3日 ・学年末テスト7日前(2月)			
参加予定大会 日程等	4月中旬 県北中学生ソフトテニス大会 5月上旬 三芳町町内ソフトテニス大会 6月中旬 学校総合体育大会				8月中旬 県西中学生ソフトテニス新人大会 8月下旬 人間東部サマーカップ 9月下旬 新人兼県民総合体育大会				12月下旬 郡市対抗学年別大会			
備考												