

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)	<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド</p> <p>【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</p>				<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後(～新人戦) 月 15:20～17:45 水、木、金 16:20～17:45</p> <p>◆(新人戦翌週～11月中旬) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00</p> <p>◆(11月中旬～11月末) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～16:30</p> <p>◆(12月中)～16:30</p> <p>【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド</p> <p>【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</p>				<p>【曜日・時間】</p> <p>◆朝練習 月～金 7:45～8:15</p> <p>◆放課後(1月4日～中旬) 月 15:20～16:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>◆(1月中旬～1月末) 月 15:20～16:45 水、木、金 16:20～16:45</p> <p>◆(2月中) 月 15:20～17:00 水、木、金 16:20～17:00</p> <p>◆(3月中) 月 15:20～17:30 水、木、金 16:20～17:30</p> <p>【場所】 ソフトテニスコート、グラウンド</p> <p>【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</p>			
休養日 オフシーズン	<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・中間テスト5日前(5月)</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・8月10日～15日</li> <li>・中間テスト5日前(10月)</li> <li>・期末テスト5日前(11月)</li> <li>・12月28日～1月3日</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>・火曜日(放課後)</li> <li>・土曜日及び日曜日の1日</li> <li>・12月28日～1月3日</li> <li>・学年末テスト5日前(2月)</li> </ul>			
参加予定大会 日程等	<p>4月中旬 県北中学生ソフトテニス大会</p> <p>5月上旬 三芳町町内ソフトテニス大会</p> <p>6月中旬 学校総合体育大会</p>				<p>8月中旬 県西中学生ソフトテニス新人大会</p> <p>8月下旬 人間東部サマーカップ</p> <p>9月下旬 新人兼県民総合体育大会</p>				<p>12月下旬 郡市対抗学年別大会</p>			
備考												