

年間活動計画

橋本 高等学校

女子ソフトテニス 部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3		
大会予定	・ 総 体 支 部 予 選		・ 県 総 体 予 選 ・ 国 体 予 選	・ 近 畿 大 会	・ 全 国 総 体 予 選 ・ 夏 季 支 部 予 選 ・ 県 夏 季 大 会	・ 新 人 支 部 予 選	・ 国 民 体 育 大 会	・ 県 新 人 大 会	・ 県 イ ン ド ア 大 会	・ 近 畿 イ ン ド ア 大 会 ・ 県 シ ン グ ル ス 大 会		・ 全 国 選 抜 大 会		
練習計画等	新入部員 ＝基礎体力・個人技能の強化 上級生 ＝基礎体力の強化・ゲーム中心にチームプレー等の反復練習	・ 県 外 遠 征 ・ 県 内 練 習 試 合	◎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		◎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 ・県外遠征			◎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 ・練習試合			・走り込みや筋力トレーニングを中心にパワーアップを図る ・休養日を増やし、身体のケアを徹底する		◎全国大会及び新年度に向けて ・チームワーク強化 ・基本プレーの確認、活用 ・応用プレーの習得	
	鍛練期	試合・調整期	準備期	試合・調整期	新チームへの移行期			試合・調整期	準備期	試合・調整期	鍛練・オフ期	準備期	試合・調整期	
学校行事等	・ 始 業 式 、 入 学 式	・ P T A 総 会 ・ 1 学 期 中 間 考 査	・ 校 内 バ レ ー ボ ー ル 大 会 ・ 文 化 祭	・ 1 学 期 末 考 査 ・ 終 業 式	・ 始 業 式	・ 体 育 祭	・ 2 学 期 中 間 考 査		・ 2 学 期 末 考 査	・ 終 業 式 ・ 始 業 式	・ 金 剛 山 耐 寒 登 山	・ 学 年 末 考 査	・ 卒 業 式 ・ 終 業 式	