

年間活動計画

橋本 高等学校

男女卓球部 部

月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3			
大会予定			・ 県総体	・ 近畿大会	・ 県選手権大会		・ 県新人大会		・ 近畿大会						
練習計画等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新入部員基礎体力・個人技向上基礎練習を中心 ・ 紀北地区卓球合同練習会 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 			<ul style="list-style-type: none"> ・ 紀北地区卓球合同練習会 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 			<ul style="list-style-type: none"> ◎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 			<ul style="list-style-type: none"> ・ 紀北地区卓球合同練習会 	<ul style="list-style-type: none"> ・走り込みや筋トレを中心にパワーアップ等を図る。 ・休養日を多く設定し身体のケアを徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ◎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 ・今年度の振り返り 	
学校行事等	<ul style="list-style-type: none"> ・ 始業式、入学式 ・ 保護者会 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1学期中間考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 校内バレーボール大会 ・ 文化祭 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1学期末考査 ・ 終業式 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 始業式 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体育祭 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2学期中間考査 		<ul style="list-style-type: none"> ・ 2学期末考査 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 終業式 ・ 始業式 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 金剛登山 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 学年末考査 ・ 卒業式 ・ 終業式 			
	鍛錬期	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	鍛錬・オフ期	準備期	試合・調整期		