

年 間 活 動 計 画

和歌山県立那賀高等

学校

男子ソフトテニス部

部

顧問

山本 修平

中西 理夫

【目標】 ○スポーツマンシップに則ったマナーの習得 ○体力・テニスの技術の向上 ○仲間作りとチームワークの養成 ○個人と団体に近畿大会出場	【活動方針】 ○個人・チーム目標達成に向けて、自主的に日々トレーニングと練習を行う
--	---

月	大会予定等	練習計画等	学校行事等
4	総体紀北支部予選	部の目標・方針・年間計画など決定 新入部員の指導 基礎体力・個人技能の向上	部内整理期 1学期始業式 入学式
5		総体を見据えた練習と練習試合 メンタル向上・チームワーク強化	試合・調整期 1学期中間考査
6	県高校総体	新チーム目標設定 基礎体力作り（筋力・体幹）	新チーム移行期 1学期期末考査
7		基本プレーの習得 夏季大会を見据えた練習と練習試合	1学期終業式
8	夏季大会紀北支部予選 県高校夏季大会	夏季大会を見据えた練習と練習試合	鍛錬期 2学期始業式
9	新人大会紀北支部予選	新人大会を見据えた練習と練習試合 メンタル向上・チームワーク強化	試合・調整期 文化祭 体育祭
10	和歌山大学学長杯出場	新人大会を見据えた練習と練習試合 メンタル向上・チームワーク強化	2学期中間考査
11	県新人大会	基礎トレーニングを中心に体力・筋力アップ	体力アップ
12	県インドア大会	基礎トレーニングを中心に体力・筋力アップ インドア練習	2学期期末考査 2学期終業式
1	近畿大会 県シングルス大会	基礎トレーニングを中心に体力・筋力アップ インドア練習	3学期始業式
2	紀北支部インドア大会	基礎トレーニングを中心に体力・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
3	紀南大会出場	4月末の総体支部予選に向けて調整 地方大会で冬の間のトレーニングの成果を図る	部内整理期 学年末考査 卒業式 高校入学選抜