

## 卓球部活動年間計画

目標	技術の向上や大会での勝利を目標としながら、集団生活の規律、礼儀、マナー、チームワーク、人間関係などの社会性やスポーツの楽しさを学ぶ
----	---

月	行事・大会等	1年	2年	3年	期	各期における活動概要
4	入学式 仮入部, 体験入部 1年生入部	基礎準備期	専門準備期	完成期	基礎準備期	<ul style="list-style-type: none"> <li>基礎体力作り (ランニング, 筋トレ)</li> <li>グリップ, 基本姿勢</li> <li>フォアハンド, バックハンド</li> <li>ツツキ</li> <li>切り替え</li> <li>フットワーク</li> </ul>
5	修学旅行 (3年) 校外学習 (2年) 江幡杯					
6	東茨城地区総体					
7	中央地区総体 県大会 茨城県卓球選手権大会 ジュニアの部兼全日本 卓球選手権大会中学校 中央地区予選会	基礎鍛錬期 ①	専門鍛錬期 ①	試合期	基礎鍛錬期 ①	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブ (上・下・横回転)</li> <li>サーブ (ショート, ロング)</li> <li>ドライブ</li> <li>ブロック</li> </ul>
8	関東大会 全国大会 全日本卓球選手権大会 カデットの部中央地区 大会 しろさとスポーツフェス					
9	東茨城地区新人大会					
10	中央地区新人大会 県新人大会 文化祭 13歳以下強化練習会					
11	石岡市長杯争奪卓球 大会					
12	冬季休業	基礎鍛錬期 ②	専門鍛錬期 ②	試合期	基礎鍛錬期 ②	<ul style="list-style-type: none"> <li>各サーブからの3球目攻撃</li> <li>スマッシュ</li> </ul>
1						
2	13歳以下強化練習会					
3	卒業式 春季休業 常陸大宮市近郊交流卓 球大会				完成期	<ul style="list-style-type: none"> <li>サーブレシーブ</li> <li>3球目攻撃</li> <li>フットワーク</li> <li>課題練習</li> </ul>
					試合期	<ul style="list-style-type: none"> <li>試合形式の練習</li> <li>校内ランキング戦</li> <li>他校との練習試合</li> </ul>