

ソフトテニス部活動年間計画

目標	ソフトテニスの練習や大会を通して、スポーツを楽しみながら、心・技・体の向上を目指す。
----	--

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	基礎体力づくり ルールの確認 基本練習 ・乱打 ・前衛練習・後衛練習 ・サーブ・レシーブ
5	修学旅行 (3年) 校外学習 (2年) 石岡大会 (団体戦)					
6	東茨城地区総体					基礎鍛錬期
7	中央地区総体 県大会 夏季休業	② 基本練習 ・パターン練習 体力づくり				
8	関東大会 全国大会 東茨城地区試合	基礎鍛錬期 ①	専門鍛錬期 ①		専門準備期	基本練習 ・サーブ・レシーブ ・前衛練習・後衛練習 ゲーム練習 ・パターン練習 ・ミニゲーム
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 石岡大会 (個人戦) ルーセントカップ					基礎鍛錬期 ②
11	インドア予選	② 戦術練習 ・パターン練習 ・ゲーム ・前衛練習・後衛練習				
12	冬季休業 クリスマス杯					
1	ISSA CUP (個人戦)	基礎鍛錬期 ②	専門鍛錬期 ②		完成期	戦術練習 リーグ戦
2	市駅伝					駅伝参加に向けた練習
3	卒業式 春季休業					試合期