

令和7年度 女子ソフトテニス部活動年間計画

目標	友情・親和・協調等の精神や自主的・自律的な生活態度を養う。
----	-------------------------------

月	大会等	1年生の主な活動内容	2年生の主な活動内容	3年生の主な活動内容
4		基礎準備期	専門準備期 ・サーブレシーブ ・パターン練習	完成期 ・練習試合 ・応用ボレー ・応用スマッシュ
5		・素振り ・一本打ち		
6	東茨城地区総体			試合期 ・サーブレシーブ ・乱打 ・ゲーム形式
7	中央地区総体 県総体	基礎鍛錬期① ・フォア、バックの 打ち込み ・基本ボレー ・基本スマッシュ	専門鍛錬期① ・ゲーム形式 ・練習試合	
8				
9	東茨城地区新人大会			
10	中央地区新人大会 県新人大会			
11				
12		基礎鍛錬期② ・体力づくり ・サーブ ・レシーブ	専門鍛錬期② ・体力づくり ・トス打ち	
1				
2				
3				