

令和8年度 女子ソフトテニス部活動年間計画

目標	礼儀正しく・ルールを守る・自主的な活動
----	---------------------

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 ・素振り ・一本打ち	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				
6	東茨城地区総体			
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	試合期 ・サーブレシーブ ・乱打 ・ゲーム形式
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	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	
11				
12				
1		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	
2				
3				