

## 令和8年度 美野里中学校男子卓球部年間活動計画

月	主な大会行事	1年の主な活動	2年の主な活動	3年の主な活動
4月 5月	江幡杯（団体戦）	基礎準備期 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     礼儀作法と基本動作                      ・素振り                      ・打球練習                 </div>	専門準備期 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     先輩としての心構えや高度な動作の取得                      総体に向けた意識の向上                      ・基本練習                      ・応用練習                      ・試合練習                 </div>	完成期 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     自分の技の完成                      ・基本練習                      ・自由に課題追及                      ・試合練習                 </div>
6月	18、19日東茨城地区総合体育大会（トヨベットエンジョイパーク大洗）	基礎鍛錬期① <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     基本動作と体力向上                      ・素振り                      ・打球練習                 </div>	専門鍛錬期① <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     基本練習と応用練習                      ・基本練習                      ・三球目攻撃                      ・場面練習                 </div>	試合期 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     総体に向けてモチベーションを高める。                      ・基本練習                      ・試合練習                 </div>
7月	中央地区総合体育大会（大宮西部体育館） 全日本卓球選手権ジュニアの部中央地区1次予選会（大宮西部体育館） 県総合体育大会（下館ザ・廣澤シティ体育館）	基礎鍛錬期② <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     基本動作と体力向上                      ・素振り                      ・打球練習                      ・サーブ練習                      ・スマッシュ練習                      ・フットワーク                 </div>	基礎鍛錬期② <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     基本練習と体力向上                      ・基本練習                      ・場面練習                 </div>	
8月	カデット中央地区予選会			
9月	東茨城地区新人体育大会（トヨベットエンジョイ大洗）			
10月	中央地区新人体育大会（大宮西部体育館） ひたちなか市近郊大会（団体戦） 中央地区U13団体戦 県新人体育大会			
12月	小美玉市長杯卓球大会（美野里中体育館）			
2・3月	岩間小中学生卓球大会 常陸大宮市近郊大会			

目標：卓球部の活動をとおして自主・自立の精神を育てるとともに生涯スポーツに寄与する。