

(様式2)

令和5年度 年間活動計画
男子卓球 部

宇和島市立吉田中学校

顧問氏名	古谷 成
部活動指導員	梶 信行

今年度の活動目標		卓球を通して、心身を鍛える。
主な活動場所		吉田中学校
月日	公式戦、遠征等	活動内容
例	月目標	練習試合を行い、公式戦に向けて調整する。
	・近隣中学校への遠征(練習試合) ・〇〇大会参加(公式)	○平日は、2時間(16:00～18:00)練習 【主な内容】…パス練習、シュート練習、ミニゲーム ○週休日は、3時間(9:00～12:00)練習、練習試合及び公式戦 【主な内容】…準備運動、試合、整理運動
4月	月目標	市郡総体に向けて実践練習を中心に取り組む。
	(・他校との練習試合)	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…ラリー、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ラリー、試合形式、ゲーム
5月	月目標	市郡総体での目標達成に向けて、日々ベストを尽くす。
	(・他校との練習試合) (・市郡総体)	○平日は、2時間程度(16:00～17:40)の練習 【主な内容】…ラリー、フットワーク、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ラリー、試合形式、ゲーム
6月	月目標	市郡総体での課題を踏まえ、チームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00～17:40)の練習 【主な内容】…ラリー、フットワーク、ファンダメンタル、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ファンダメンタル、試合形式、ゲーム
7月	月目標	学年別大会に向けて、個の能力を向上させるよう最善を尽くす。
	(・他校との練習試合) (・県総体)	○平日は、2時間程度(16:00～17:40)の練習 【主な内容】…ラリー、フットワーク、サーブ、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式、ゲーム
8月	月目標	総合力を高めることを目指し、個人の技術・体力の向上に努める。
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○3時間程度(8:30～11:30)の練習、練習試合 【主な内容】…ラリー、フットワーク、攻撃練習、試合形式、ゲーム

9月	月目標	市郡新人総体での目標達成に向けて、一人ひとりが最善を尽くす。	
	・他校との練習試合 ・市郡新人総体	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…ラリー、フットワーク、ブロック、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ラリー形式、試合形式、ゲーム	
10月	月目標	市郡総体での課題を踏まえ、個の総合力向上に努める	
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、1時間30分程度(16:00～17:30)の練習 【主な内容】…ラリー、ドライブ、スマッシュ、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、攻撃練習、試合形式、ゲーム	
11月	月目標	団体力を上げるために、一人ひとりの目標を再確認する。	
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・県新人大会	○平日は、1時間程度(16:00～17:10)の練習 【主な内容】…体力づくり、ラリー、ブロック練習、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式、練習ゲーム	
12月	月目標	冬の各種大会に向けて、一人ひとりが最善を尽くす。	
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、30分程度(16:00～16:30)の練習 【主な内容】…体力づくり、ラリー、ドライブ強化、試合形式 ○週休日は、3時間(9:00～12:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ラリー中心、試合形式、練習ゲーム	
1月	月目標	チームの総合力の向上に努める。	
	・チーム練習 ・他校との練習試合 ・各種大会	○平日は、1時間程度(16:00～17:00)の練習 【主な内容】…フットワーク、バックハンド強化、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ラリー、試合形式、練習ゲーム	
2月		・体力とチームの総合力の向上に努める。	
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、1時間程度(16:00～17:10)の練習 【主な内容】…体力づくり、ラリー、ブロック強化、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、ブロック、試合形式、練習ゲーム	
3月	月目標	・実践練習を多くし、チームの総合力の向上に努める。	
	・チーム練習 ・他校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00～17:50)の練習 【主な内容】…フットワーク、試合形式 ○週休日は、3時間(8:30～11:30)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式、練習ゲーム	