

(様式2)

令和5年度 年間活動計画
女子卓球 部

宇和島市立吉田中学校

顧問氏名	佐野 真知子
部活動指導員	

今年度の活動目標		卓球を通して、心身共に成長する。
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	1年生は基礎練習、2・3年生は実践練習を中心に取り組む。
	・校内での基礎練習	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…ラリー、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…ラリー、多球のフットワーク、課題練習
5月	月目標	1年生は基礎練習、2・3年生は実践練習を中心に取り組む。
	・他校との練習試合 ・市郡総体	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…ラリー、サーブ練習、課題練習 ○週休日は、3時間(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…ラリー、多球のフットワーク、課題練習、ゲーム
6月	月目標	1年生は基礎練習、2・3年生は実践練習を中心に取り組む。
	・校内での基礎練習	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…ラリー、多球のフットワーク、サーブ ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…ラリー、多球のフットワーク、攻撃と守備練習
7月	月目標	夏の大会に向けて、個の能力を向上させる。
	・校内での基礎練習 ・県総体	○平日は、2時間程度(16:00～18:00)の練習 【主な内容】…多球のフットワーク、サーブ、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…多球のフットワーク、攻撃と守備練習、実践練習
8月	月目標	市郡新人総体に向けて、多くの経験を積み実践力を身に付ける。
	・校内での基礎練習 ・他校との練習試合 ・各種大会への参加	○2時間30分程度(8:30～11:00)の練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、攻撃・守備練習、実践練習

9月	月目標	市郡新人総体での目標達成に向けて、一人一人が最善を尽くす。
	・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】…多球のフットワーク、サーブ、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…多球のフットワーク、攻撃と守備練習、実践練習
10月	月目標	新たな目標に向けて、技能を高める。
	・チーム練習 ・各種大会への参加	○平日は、1時間30分程度(16:00～17:30)の練習 【主な内容】…フットワーク、ドライブ・カット練習、サーブ ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、攻撃・守備練習・実戦練習
11月	月目標	各自で戦略を考え、個に応じた技能を伸ばす。
	・チーム練習 ・県新人大会	○平日は、1時間程度(16:00～17:10)の練習 【主な内容】…フットワーク、ドライブ・カット練習、サーブ ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、攻撃・守備練習・実戦練習
12月	月目標	各自で戦略を考え、個に応じた技能を伸ばす。
	・チーム練習 ・各種大会への参加	○平日は、30分程度(16:00～16:30)の練習 【主な内容】…フットワーク、ドライブ・カット練習、サーブ練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、攻撃・守備練習・課題練習
1月	月目標	各種大会で全力を尽くす。
	・チーム練習 ・各種大会への参加	○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、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式
2月	月目標	・体力とチームの総合力の向上に努める。
	・チーム練習 ・各種大会への参加	○平日は、1時間程度(16:00～17:10)の練習 【主な内容】…フットワーク、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式
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、課題練習 ○週休日は、2時間30分(8:30～11:00)練習、練習試合 【主な内容】…フットワーク、試合形式