

(様式2)

令和5年度 年間活動計画

宇和島市立吉田中学校

ソフトテニス 部

顧問氏名	垣内 智善
部活動指導員	

今年度の活動目標	礼儀を重んじ、活気のある練習を継続する	
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	練習試合を行い、ゲーム形式を中心に練習する。
	・南レク杯 ・近隣中学校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…乱打練習・サーブ練習・試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…乱打練習・前後衛別練習・サーブ練習・試合形式の練習
5月	月目標	練習試合を行い、ゲーム形式を中心に、市郡総体に向けて練習する。
	・伊藤旗杯 ・近隣中学校との練習試合 ・市郡総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…乱打練習・サーブ練習・試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…乱打練習・前後衛別練習・サーブ練習・試合形式の練習
6月	月目標	県総体に向けて、前衛・後衛の動きを強化する。
	・近隣中学校との練習試合	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…乱打練習・サーブ練習・試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…乱打練習・前後衛別練習・サーブ練習・試合形式の練習
7月	月目標	県総体に向けて、前衛・後衛の動きを強化する。
	・近隣中学校との練習試合 ・県総体	○平日は、2時間程度(16:00~18:00)の練習 【主な内容】…乱打練習・サーブ練習・試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…乱打練習・前後衛別練習・サーブ練習・試合形式の練習
8月	月目標	新チームの体制を作り、基本練習に戻って練習する。
	・学年別ソフトテニス大会 ・近隣中学校との練習会、練習試合	○3時間程度(8:30~11:30)の練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習

9月	月目標	市郡新人総体に向けて、前衛・後衛の動きを強化する。
	・近隣中学校との練習試合 ・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】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
10月	月目標	南予新人大会に向けて、前衛・後衛の動きを強化する。
	・近隣中学校との練習試合 ・南予新人大会	○平日は、1時間30分程度(16:00~17:30)の練習 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
11月	月目標	県新人大会に向けて、前衛・後衛の動きを強化する。
	・近隣中学校との練習試合 ・県新人大会	○平日は、1時間程度(16:00~17:10)の練習 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
12月	月目標	トレーニングを重視して、体力づくりに励む。
	・吉田町マラソン大会 ・フレッシュカップ(1年生団体)	○平日は、30分程度(16:00~16:30)の練習 【主な内容】…持久走・トレーニング ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
1月	月目標	トレーニングを重視して、体力づくりに励む。
	・吉田中学校での練習が中心 ・中学生ソフトテニス交流会	○平日は、1時間程度(16:00~17:00)の練習 【主な内容】…持久走・トレーニング ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
2月	月目標	トレーニングを重視して、体力づくりに励む。
	・吉田中学校での練習が中心	○平日は、1時間程度(16:00~17:10)の練習 【主な内容】…持久走・トレーニング ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…基本練習(フォア・バック)、サーブ練習、前後衛別練習、試合形式の練習
3月	月目標	市内新人大会・南予中学生ソフトテニス大会に向けて、ペアで攻め方を練習する。
	・近隣中学校との練習試合 ・市内新人大会 ・南予中学生ソフトテニス大会	○平日は、2時間程度(16:00~17:50)の練習 【主な内容】…乱打練習・サーブ練習・試合形式の練習 ○週休日は、2~3時間(9:00~12:00)練習、練習試合 【主な内容】…乱打練習・前後衛別練習・サーブ練習・試合形式の練習