

年間の活動計画

都立飛鳥高等学校（定時制課程）卓球部

年間目標	卓球を通して基礎体力の向上を図り、社会性をはぐくむ。			
部員数	0 名			
活動日	火曜日 金曜日			
活動時間	平日	2 1 : 0 0 – 2 1 : 4 5	休日	なし
休養日	活動日以外			
主な活動予定	4 月	部長・副部長選出 話し合いにより方針決定 基本打法（フォア）		
	5 月	基本打法（バック）		
	6 月	基本打法（ツッツキ）		
	7 月	基本打法（ドライブ） 1 ゲームマッチの総当たり戦		
	8 月	システム練習・多球練習 3 点移動フットワーク		
	9 月	システム練習・多球練習 3 点移動フットワーク		
	10 月	システム練習・多球練習 3 点移動フットワーク		
	11 月	フォア打ち・バック打ち		
	12 月	フォア打ち・バック打ち 1 ゲームマッチの総当たり戦		
	1 月	フォアバックの切り返し（フォア・バック・フォア）		
	2 月	3 球目・5 球目攻撃の練習		
	3 月	自由課題練習 1 ゲームマッチの総当たり戦		
参加予定大会	なし			
主な実績	R4 年度	なし		
	R5 年度	なし		
	R6 年度	なし		