

別紙2【活動計画】 《ソフトテニス》 部

1. 年間目標

★“楽しみながら勝つ”
(1) 各自が自身の課題を見つけ、改善できるように、考えてテニスをする習慣をつける。
(2) 基礎・基本を徹底し、必要な筋力・体力・技術を身につける。
(3) 学習との両立を図る。
(4) 東京都ベスト16以上を目指す。

2. 部員数

	男子	女子	合計
1年	2	3	5
2年	1	5	6
3年	3	4	7
合計	6	12	18

3. 活動日・活動場所

活動日	月・火・木・金・（土）・日		
休養日	水・土		
活動時間	平日	15：40～18：00（木曜日は16：55まで	
	土曜日	日曜日が大会の場合活動	
	日曜日	8：00（9：00）～12：00	
	週休日等		
活動場所	本校テニスコート		

4. 今年度の参加予定大会

<男子>春季大会、全東京選手権兼全日本選手権予選、国体選手選考会、新人大会、新進大会、新進団体選手権 <女子>関東大会個人予選、関東大会団体予選、東京総合体育大会兼全国総体個人予選兼東京選手権、国体選考会、地区大会、新人大会、普及研修大会、新進大会、東京インドア予選	・関東個人予選（女子ペア ベスト64位） ・東京総合体育大会全国総体個人予選兼東京選手権（女子ペア ベスト64位） ・新人大会（女子ペア ベスト64位） ・新進大会（女子ペア ベスト64位） ・インドア予選（女子ペア ブロック決定戦） ・新進シングルス大会（男子 3回戦）
--	---

5. 大会等の主な実績

6. 年間(月間)活動計画

4月	5月	6月	7月
週休日の活動日数 2日	週休日の活動日数 1日	週休日の活動日数 2日	週休日の活動日数
・基礎練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加
8月	9月	10月	11月
週休日の活動日数	週休日の活動日数	週休日の活動日数	週休日の活動日数
・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・大会参加
12月	1月	2月	3月
週休日の活動日数	週休日の活動日数	週休日の活動日数	週休日の活動日数
・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・体力強化トレーニング	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・体力強化トレーニング	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・体力強化トレーニング	・基礎練習・応用練習 ・練習試合（部内） ・体力強化トレーニング