

# 令和8年度 硬式テニス部の指導方針等について

令和8年4月30日

## 1 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像  
目標に達成すべく日々努力を重ね、感謝の気持ちを育てる。
- (2) 大会の具体的到達目標  
都立大会上位進出、区大会上位入賞
- (3) 学校・地域貢献等の特色ある目標  
貢献活動の一環として地域清掃や学校行事の運営に積極的に参加する。

## 2 指導方針

- (1) 部活動の質と量の工夫  
練習は、原則週に5日間とし、練習時間は、平日2時間00分、休日2時間を基本とし、モチベーションを高くもち、集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画  
競技力を高めるためチーム内ランキング戦や練習試合を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成  
挨拶の励行、正しい言葉遣い、自ら進んで進んでリーダーシップがとれ、他の生徒の模範となるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係  
チームとして行動していく中で、協調性や責任感を涵養する。
- (5) 学習と部活動  
部活動を学校生活、学習をしっかりと行うことを前提として位置づける。
- (6) 休養日は木曜日・日曜日とする。

## 3 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導  
科学的トレーニングやスポーツ理論に基づく指導により、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。
- (2) 生徒間の暴力禁止  
運動部活動の生徒に対して、上級生から下級生へ、同級生同士の間で暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用  
顧問と外部指導員のそれぞれの役割について基本的な考え方を示し、両者が話し合った上で共通理解を図り指導を行う。
- (4) 事故防止・安全配慮  
生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

#### 4 主な年間計画

学 期	月	内 容
1 学期	4	練習及び練習試合 東京都高等学校テニス選手権大会 個人戦
	5	練習及び練習試合 東京都高等学校テニス選手権大会 団体戦
	6	練習及び練習試合
	7	練習及び練習試合 東京都立高等学校大会 団体戦
	8	練習及び練習試合 世田谷区民大会 個人戦
2 学期	9	練習及び練習試合 東京都高等学校テニス選手権大会 個人戦
	10	練習及び練習試合
	11	練習及び練習試合 基礎体力強化練習 城南テニス大会
	12	練習及び練習試合 基礎体力強化練習 東京都立高等学校大会 個人戦
3 学期	1	練習及び練習試合 東京都立高等学校大会 個人戦
	2	練習及び練習試合 基礎体力強化練習
	3	練習及び練習試合 世田谷区民大会 団体戦