

令和5年度女子硬式テニス部の指導方針等について

令和6年1月31日

1 指導体制

顧問教諭氏名	
主顧問	芦澤 香純
副顧問	鈴木 宗一郎
副顧問	森田 努

2 年間目標

- (1) 学校の教育目標を受けた目指す生徒像
「文武両道」を方針とする本校において、高い目的意識と自ら実践する強い行動力をもって目標に達成すべく日々努力を重ねる。
- (2) 競技大会の具体的到達目標
公式戦3回戦以上進出を目指して日々の練習に励む。

3 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、休日4時間を基本とし、モチベーションを高くもち、短時間に集中して行う。
- (2) 練習や試合等の計画
月に1～2回程度、競技力を高めるため他のチームと練習試合・合同練習を行う。
- (3) 基本的な生活習慣や規範意識等の健全育成
技術指導だけではなく、正しい身だしなみや礼儀を身に付けることができるようにする。
- (4) 生徒相互の人間関係
個人競技であるが、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
学習と部活動の両立を定着させるため、家庭での学習時間を確保するよう練習予定や練習時間を工夫する。

4 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。
複数人での指導を心がける。
- (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。
- (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。
十分なウォーミングアップを行い、十分な休憩をとる。

5 活動の手順

- ・ 部室で更衣する。
- ・ 活動の準備（道具、用具、環境整備）→ミーティング→ウォーミングアップ
- ・ 基礎練習・ラリー・ポイント形式
- ・ クーリングダウン
- ・ 道具、用具の片付け、環境整備
- ・ ミーティング