

令和7年度 年間活動計画

東京都立田無高等学校

部活動名	卓球部				
年間目標	各公式大会の5回戦以上進出				
部員数 (令和7年度6月現在)	1年生:男子5名・女子3名	2年生:男子7名・女子2名	3年生:男子7名・女子1名	合計	25名
活動日	月	火	水	木	金 土 日
	月	目 標	内 容		公式戦名称 試合予定日
活動予定	4月	基礎基本の習得	基礎練習中心（フォア打ち、バック打ち）		春季大会
	5月	それぞれの課題を見つけて、課題の克服	基礎練習中心（フォア打ち、フォアドライブ打ち）、課題練習		春季大会 東京都総合体育大会
	6月	攻撃手段を増やす	基礎練習中心（バックドライブ打ち、課題練習）		
	7月	部内リーグで実践力を身につける	実戦形式の練習		多摩地区大会 学年別大会
	8月	基礎技術の向上	基礎練習中心（ツッツキ、ブロック）		国公立大会
	9月	応用力の向上	基礎練習中心（スマッシュ、カウンター）、実戦形式の練習		秋季大会 全日本卓球選手権 ジュニアの部 新人大会
	10月	相手との打ち合いを制する	基礎練習中心（スマッシュ、カウンター、ロビング）、実戦形式の練習		新人大会
	11月	ミスを減らす	基礎練習中心（ラリー、スマッシュ）		新人大会
	12月	基礎体力の向上	基礎練習、トレーニング（体幹、持久力等）		東京都選手権大会 東京予選
	1月	練習会や市民大会などにも参加し応用力の向上	実戦形式の練習		
	2月	実践力の向上	実戦形式の練習		地区別冬季大会
	3月	実践力の向上	実戦形式の練習		