

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	女子テニス部				
年間目標	都立高校大会ベスト8				
部員数 (令和7年度6月現在)	1年生:女子 7名	2年生:女子6名	3年生:女子4名	合計	17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	全部員公式戦1勝 東京都ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		インターハイ予選
	5月	東京都ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		インターハイ予選
	6月	関東公立大会出場	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		
	7月	都立高校1位	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		都立団体
	8月	関東公立大会優勝	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		ジュニアチーム
	9月	全部員公式戦1勝 東京都ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		新人戦
	10月	東京都ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		新人戦
	11月	東京都ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		新人戦
	12月	シングルス優勝 ダブルス優勝	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		都立選
	1月	シングルス優勝 ダブルス優勝	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		都立選
	2月	A,Bチームベスト4	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		多摩西部
	3月	ベスト8	手出し、ドリル、サーブ、リターン、ラリーラン、ウェイト、体幹トレーニング		フジカップ