

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	男子テニス部				
年間目標	全部員公式戦 1 勝、都立高校1位、東京都ベスト 8				
部員数 (令和7年度6月現在)	1年生:男子7名・女子2名	2年生:男子4名・女子1名	3年生:男子6名・女子1名	合計	21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		東京都高等学校テニス選手 権大会（個人） 4月中旬以降の日曜日
	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		東京都高等学校テニス選手 権大会（団体） 5月中旬の日曜日
	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		関東公立大会選考大会（東 京予選） 6月中旬の日曜日
	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		都立対抗テニス大会 7月中旬以降の日曜日
	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		関東公立大会 8月上旬
	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		東京都高等学校新人テニス 選手権大会（個人） 9月中旬以降の日曜日
	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		東京都高等学校新人テニス 選手権大会（個人） 10月上旬の日曜日
	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		東京都高等学校新人テニス 選手権大会（団体） 11月上旬以降の日曜日
	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		東京都立高等学校テニス選 手権大会（個人） 12月～1月冬季休業期間
	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		東京都立高等学校テニス選 手権大会（個人） 12月～1月冬季休業期間
	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		多摩西部大会 2月中旬以降の日曜
	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		東京ジュニア 3月上旬の日曜日