

様式 1

令和4年度 岩美中学校部活動年間活動計画

部活動名	ソフトテニス部女子										
活動目標	主体的に活動に取り組み、互いに協力し合うことで苦しいことにも立ち向かえる健全な身体、精神を育てる。										
部員数		男子	女子	顧問氏名	奥田 郁子		出田 涼介				
	1 年		3								
	2 年		5	外部指導者氏名							
	3 年		1								
	計		9								
活動日時	夏季	平日(16:10～18:00)土(8:30～12:00)			休養日	水	日				
	冬季	平日(16:10～17:15)土(8:30～12:00)									
主な活動場所		テニスコート、武道場 等									
月	出場する大会・コンクール等			その他活動予定等		主な練習内容			備考		
4 月				練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
5 月	3日東部地区中学生春季学年別大会 14日東部地区中学生ランキング大会			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
6 月	2日 東部地区総体（団体） 3日 東部地区総体（個人）			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
7 月	23日 県総体（団体） 24日 県総体（個人）			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
8 月	21日尾坂杯全中記念(個人) 28日尾坂杯全中記念(団体)			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
9 月	29日 東部地区秋季大会(団体戦) 30日 東部地区秋季大会(個人戦)			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
1 0 月	9,10日 県新人戦 22日 県スポレク祭			練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
1 1 月	(東部地区選抜インドア大会・秋季大会上位24ペア)					・体力づくり・体幹トレーニング ・筋力トレーニング ・基礎練習					
1 2 月	(鳥取市選抜インドア大会・上位ペア)					・体力づくり・体幹トレーニング ・筋力トレーニング ・基礎練習					
1 月	(市選抜ソフトテニス選手権大会・上位ペア)					・体力づくり・体幹トレーニング ・筋力トレーニング ・基礎練習					
2 月				練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・筋力トレーニング ・基礎練習					
3 月				練習試合		・体力づくり・体幹トレーニング ・基礎練習 ・試合形式練習					
備考											