

## 江戸川区立葛西第三中学校 ソフトテニス部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	ソフトテニスを通して、体力の向上・心身の成長を図る。 先輩・後輩の人間関係の中でコミュニケーション能力を身に付ける。			
部員数 (令和8年5月1日現在)	男子：19人 女子：14人 合計：33人			
活動日	月、火、木、金、土（休日練習は、練習試合、合同練習等が入る場合がある）			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:10	冬季	集合16:00～解散18:10
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合8:00～解散12:00	午後 実施	集合13:00～解散17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	基礎練習・練習試合		
	5月	基礎練習・合同練習・練習試合		ブロック大会
	6月	基礎練習		夏季総合体育大会
	7月	基礎練習・試合形式・練習試合		(都総合体育大会)
	8月	基礎練習・試合形式・練習試合		研修大会
	9月	基礎練習・練習試合		秋季総合体育大会
	10月	基礎練習・練習試合		
	11月	基礎練習・練習試合		(都新人大会)
	12月	基礎練習・合同練習・練習試合		他区研修会
	1月	基礎練習・試合形式・練習試合		1年生研修会
	2月	基礎練習・試合形式		研修会
	3月	基礎練習・試合形式・練習試合		春季区民大会
安全指導・ 配慮等について	けが防止のため、準備運動、周囲の安全確認、声掛けを行う。必要に応じてミーティングを行う。 夏場は熱中症予防のため、帽子を必ず着用させ、こまめな水分補給をさせる。休息をこまめに入れながら活動を行う。			