

## 江戸川区立小岩第二中学校 卓球部 活動方針、年間の活動計画

顧問：鳴海 彰久 和田 有紀子 田口 太

校長：高萩 広志

活動方針	卓球というスポーツを通し、人間的成長や卓球の技術力・体力の向上をねらいとして活動する。			
部員数 (令和6年5月23日現在)	21人			
活動日	活動日：火、木、金 休養日：水、、土、日			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:00	冬季	集合16:00～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合9:00～解散12:00	午後 実施	集合13:00～解散16:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		春季区民体育祭
	5月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	6月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		夏季総合体育大会
	7月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		(都選手権大会)
	8月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	9月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		秋季総合体育大会
	10月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	11月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	12月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		江戸川区招待卓球大会区内選考会(シード権大会) 都新人卓球大会
	1月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		(都区部新人卓球大会)
	2月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	3月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		江戸川区招待卓球大会
安全指導・ 配慮等について	卓球台やラケットなどの道具の危険さについて指導する。怪我で特に多い腕、足、腰の部位を鍛えたり、知識を身に付けたりするように指導する。			

