

江戸川区立小岩第三中学校 ソフトテニス部 活動方針、年間の活動計画	
顧問：和久田 貴志・長谷川 士	校長：山田 人也

活動方針	①心身の育成を図るとともに、良い人間関係の構築を目指す。 ②体力と技術向上を図り、上位大会への進出を目指す。			
部員数 (令和元年5月9日現在)	【男子】第3学年2名 第2学年8名 第1学年6名 計16名 【女子】第3学年3名 第2学年5名 第1学年7名 15名			
活動日	月・火・木・金 16時～18時 水（休養日）土日（公式戦・練習試合）			
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 11:00	午後 実施	集合 13:00～解散 15:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	応用練習（ロブとシュートの打ち分け）		
	5月	基礎練習（レシーブのコース打ち分け）		・第六ブロック大会
	6月	応用練習（ペアでの点の取り方）		・夏季総体
	7月	応用練習（ゲーム展開練習）		・東京都選手権
	8月	基礎練習（新チーム：サーブの正確性）		・1,2年生大会（秋季） ・シード権大会
	9月	基礎練習（レシーブの正確性）		・秋季総体
	10月	基礎練習（前衛のフォアボレー・後衛のバックハンドシュート）		・東京都新人大会
	11月	基礎練習（前衛のバックボレー・後衛のバックハンドロブ）		・東京都新人大会
	12月	基礎練習（前衛のスマッシュ・後衛のチャンスボール）		
	1月	基礎練習（前衛のフォアハイボレー・後衛のショートボール）		・1年生大会 ・区強化研修大会 ・北区研修大会
	2月	基礎練習（前衛のバックハイボレー・後衛の左右の振り回し）		・第六ブロック1年生大会 ・1年生研修大会
	3月	基礎練習（前衛のローボレー・後衛の前後の振り回し）		
安全指導・ 配慮等について	アイシングなどのセルフケアの仕方を指導し、ストレッチの時間などを確保する。 1つの練習の時間が過度にならないように配慮し、休憩の時間を入れるなど工夫する。			