

## 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・金子 優

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5名 第2学年2名 第1学年9名 計16名 【女子】第3学年10名 第2学年3名 第1学年5名 計18名			
活動日	月・火・木・金 16時～18時 水(休養日) 土日(どちらか2～3時間) ※AM/PM			
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。			