

江戸川区立小岩第五中学校	卓球	部	活動方針、年間の活動計画
顧問: 矢口、櫻場	部活動指導員:	外部指導員: 松浦	

活動方針	部活動を通して、上下関係やマナー、思いやりや助け合いの心を育てる。自己の能力の向上を図り、粘り強く物事に対処できる心と体力を養う。			
部員数	男子 10 名 女子 0 名 (令和 6 年度 4 月 10 日 現在)			
活動日	月・火・木・金			
活動時間 (平日)	夏季	集合 16:00~解散 18:00	冬季	集合 16:00~解散 17:30
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合 8:30~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	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		春季区民大会
	5月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	6月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		夏季総合体育大会
	7月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	8月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	9月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		秋季総合体育大会
	10月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	11月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	12月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		江戸川区招待卓球大会区内選考会
	1月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	2月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		
	3月	体力づくり、基礎練習、個人別技量練習		江戸川区招待卓球大会
安全指導・ 配慮等について	<ul style="list-style-type: none"> <li>卓球台の整備と台の使用法・片付け方の指導の徹底。</li> <li>練習前後のウォームアップ・クールダウンの徹底。</li> <li>熱中症対策(連続30分以上の練習は避ける、休憩・水分補給をしっかりとる等)を万全にする。</li> </ul>			