

## 江戸川区立小松川中学校 卓球部 活動方針、年間の活動計画

顧問：池田直樹・中川秀好・田中朱音・（小野寺章）

統括校長：折橋 信二

|                  |                                                                                                            |                                                                                                                                           |          |                     |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|
| 活動方針             | 卓球を通じて、心身ともに成長させるとともに、誰に対しても敬意をもって接する部員を育成する。                                                              |                                                                                                                                           |          |                     |
| 部員数              | 1年生： 11名 2年生： 18名 3年生： 19名 合計： 48名                                                                         |                                                                                                                                           |          |                     |
| 活動日              | 平日：月、火、水、金の4日間、土日祝：あり（校内規定に従って）<br>夏季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）<br>冬季休業中：上記に同じ（校内規定に従って）<br>春季休業中：上記に同じ（校内規定に従って） |                                                                                                                                           |          |                     |
| 活動時間<br>（平日）     | 夏季                                                                                                         | 集合<br>解散                                                                                                                                  | 冬季       | 集合<br>解散            |
| 活動時間<br>（週休日）    | 午前<br>実施                                                                                                   | 9：00～12：00                                                                                                                                | 午後<br>実施 | 14：00～17：00         |
| 主な活動予定           | 月                                                                                                          | 活動予定                                                                                                                                      |          | 大会等                 |
|                  | 4月                                                                                                         | 冬や春の練習の成果を発揮し、実戦形式の練習を中心に行う。また大会に向けて調整していく。<br>1年生は、基本的な球の打ち返しを中心に練習を行う。                                                                  |          | 春季区民体育祭             |
|                  | 5月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          | 夏季総合体育大会            |
|                  | 6月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          |                     |
|                  | 7月                                                                                                         | 素振りや球の打ち返し、壁打ちやラリーなどの基礎練習を中心に、秋季大会に向けて実戦形式の練習を行う。                                                                                         |          |                     |
|                  | 8月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          |                     |
|                  | 9月                                                                                                         | 基礎練習に加えて、個々の課題に応じた練習（ラリー・サーブ・スマッシュ・多球練習など）を行う。実戦形式の練習も取り入れる。<br><br>平日は場所の関係上、実戦形式の練習を実施する。休日には多球練習やフットワーク練習を取り入れ、自分に足りないところを重点的に練習に取り組む。 |          | 秋季総合体育大会            |
|                  | 10月                                                                                                        |                                                                                                                                           |          |                     |
|                  | 11月                                                                                                        |                                                                                                                                           |          |                     |
|                  | 12月                                                                                                        |                                                                                                                                           |          | 秋季区民体育祭<br>都新人卓球大会  |
|                  | 1月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          | シード権大会<br>都区部新人卓球大会 |
|                  | 2月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          |                     |
|                  | 3月                                                                                                         |                                                                                                                                           |          | 江戸川区招待卓球大会          |
| 安全指導・<br>配慮等について | ・こまめに休息を取り、集中力を保った状態で練習を行うことができるようにする。<br>・道具の管理を徹底して行い、競技中の安全を確保する。                                       |                                                                                                                                           |          |                     |