

## 卓 球 部 の 活 動 方 針

|      |  |  |
|------|--|--|
| 目標   | <b>【卓球部の年間目標】</b><br>・卓球の練習を通して、卓球の技術を向上させたり、試合に勝つための方法を考えたりする中で、「練習に忍耐強く取り組むこと」、「自分を見つめながら計画性をもって練習すること」、「誠実な気持ちで仲間と協力すること」などの「生きる力」を養う。                |  |
| 活動方針 | <b>【卓球部の活動方針】</b><br>・それぞれが自分なりの目標をもち、その実現に向けて努力する。<br>・卓球の技術を向上させるために、自主的に考えて計画的に練習に取り組む。<br>・チームの友人達と協力して、お互い共感しながら、秩序ある行動をとる。<br>・あいさつなどの礼儀とマナーを大切にす。 |  |
| 年間計画 | 主な内容   | 活動とねらい   |
| 4月   | 平日練習、休日練習、   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新入生入部、部活動保護者会</li> <li>・新入生が部活動に慣れるようサポートする。</li> </ul>                                |
| 5月   | 平日練習、休日練習<br>市春季体育卓球大会<br>佐野市卓球選手権大会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・GW中の長い練習時間を利用し、集中して技術力向上を図る。</li> <li>・県大会の市予選に向けての活動が中心。</li> </ul>                   |
| 6月   | 平日練習、休日練習<br>県春季体育卓球大会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・対外試合などの実践練習中心。</li> <li>・総体に向けて、技術のスキルアップを図る。</li> </ul>                               |
| 7月   | 平日練習、休日練習<br>市総合体育卓球大会<br>県総合体育卓球大会  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・対外試合などの実践練習中心。</li> <li>・総体に向けて、技術のスキルアップを図る。</li> <li>・県大会後は、1・2年生の新体制づくり。</li> </ul> |
| 8月   | 平日練習、休日練習<br>佐野市団体リーグ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・長期休業中に、基礎作りに努める。</li> <li>・1・2生の新チームで基盤を作っていく。</li> </ul>                              |
| 9月   | 平日練習、休日練習<br>市新人体育卓球大会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・新人大会に向けて、応用練習を中心に行う。</li> <li>・県大会の市予選に向けての活動が中心。</li> </ul>                           |
| 10月  | 平日練習、休日練習<br>県新人体育卓球大会<br>佐野市卓球選手権大会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・県大会に向けての活動が中心。</li> <li>・県大会後は基礎練習の再確認。</li> </ul>                                     |
| 11月  | 平日練習、休日練習  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎体力の向上のため、体力トレーニングなどを取り入れる。</li> <li>・基礎練習・サーブを中心に練習を行う。</li> </ul>                   |
| 12月  | 平日練習、休日練習<br>合同練習会   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎体力の向上のため、体力トレーニングなどを取り入れる。</li> <li>・基礎練習・サーブを中心に練習を行う。</li> </ul>                   |
| 1月   | 平日練習、休日練習<br>市一年生大会<br>足利オープン卓球大会  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・一年生大会に向けて応用練習。</li> <li>・大会後は基礎練習の再確認。</li> </ul>                                      |
| 2月   | 平日練習、休日練習<br>佐野市団体リーグ  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な基礎練習で、基本の定着を図る。</li> <li>・基礎から発展させた技能の習得を図る</li> </ul>                             |
| 3月   | 平日練習、休日練習  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・継続的な基礎練習で、基本の定着を図る。</li> <li>・基礎から発展させた技能の習得を図る。</li> </ul>                            |