

# 2019年度 高校硬式テニス部の指導方針について

2019年4月11日作成

## 1 指導体制

## 2 年間目標

- ・東京都高体連テニス個人戦においてシングルス・ダブルスともに本選出場をめざす。
- ・東京都高体連テニス団体戦においてベスト16をめざす。
- ・9支部総合競技大会(高校女子硬式テニスの部)においてベスト4をめざす。
- ・東京都高体連新人テニス個人戦においてシングルス・ダブルスともに本選出場をめざす。
- ・東京都私学選手権大会団体の部においてベスト32をめざす。
- ・東京都私学選手権大会個人の部において本選出場をめざす。

## 3 指導方針

硬式テニスの練習と部活動運営を通じて、テニス技術の向上と、努力することの恒常化、人間関係調整能力を育成する。季節ごとの各種イベントも部活動とリンクさせて「楽しむ」ことが「成長する」ための近道であることを意識させる。

高校の硬式テニス部には、中学部と練習をともにし、全体を運営していく意識を持たせることで、指導者や管理者としてのバランス感覚や適切なアドバイス力をつけさせたい。自ら課題を設定し、日々の練習で研鑽を積むことで、成長したという実感を持たせることができるように、目標を設定させて大会や合宿等にのぞませ、成功体験あるいは失敗体験から学びを得る機会とさせる。

## 4 指導内容・方法

基本的には生徒の主体性を最大限に尊重する。練習内容や部活動全体のスケジュール管理、中学硬式テニス部との連携などから課題発見・解決能力、人間関係調整能力、集団運営の効率化と柔軟な対応力、周囲への目配り気配りなど、さまざまなことを学びとらせる。

指導にあたっては、顧問が指示してそれに従うという「管理・支配」という部分を極力排除する。運動部として個々の技術や能力を伸ばすための厳しさは残しながら、管理・コントロールする部分を安全管理面に必要な最低限の範囲にすることを意識し、部員個人個人が主体的に成長することを見守るというスタンスに徹する。

技術指導については、信頼のおける保護者コーチが毎週末土日に継続的に来てくださり、十分な指導をおこなっている。

5 主な年間計画

学期	月	活動内容
1 学期	4	東京都高体連テニス個人戦(シングルス・ダブルス)
	5	東京都高体連テニス団体戦
	6	
	7	
	8	夏季合宿(4泊5日予定) 9支部総合競技大会高校女子硬式テニスの部
2 学期	9	東京都高体連新人テニス個人戦(シングルス・ダブルス)
	10	東京都私学選手権大会団体の部
	11	
	12	東京都私学選手権大会個人の部
3 学期	1	
	2	
	3	

合宿や遠征など宿泊を伴う活動については、必ず記載する。

2019年度 高校硬式テニス 部年間活動計画

○:練習(試合・合宿など) ●:公式戦 ×:休養日 ↓○●×を入力すると、日数は自動で表示されます

4月 ○● 21日 ×: 9日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	×	○	●	×	○	○
7	8	9	10	11	12	13
×	×	×	○	○	○	○
14	15	16	17	18	19	20
○	×	○	○	×	○	○
21	22	23	24	25	26	27
●	×	○	○	×	○	○
28	29	30				
●	●	●				

5月 ○● 12日 ×: 19日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	○	×	○
5	6	7	8	9	10	25
○	×	○	×	×	×	×
12	13	14	15	16	17	18
●	×	○	○	○	○	○
19	20	21	22	23	24	25
○	×	×	×	×	×	×
26	27	28	29	30	31	
×	×	×	×	×	○	

6月 ○● 17日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						○
2	3	4	5	6	7	8
×	×	○	○	○	×	○
9	10	11	12	13	14	15
○	×	×	○	×	○	○
16	17	18	19	20	21	22
×	×	○	○	○	×	○
23	24	25	26	27	28	29
○	×	○	○	○	×	×
30						
×						

7月 ○● 16日 ×: 15日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	×	×	×	×	×	×
7	8	9	10	11	12	13
×	×	○	○	×	○	○
14	15	16	17	18	19	20
×	○	○	×	○	○	×
21	22	23	24	25	26	27
○	○	○	×	○	×	○
28	29	30	31			
○	○	×	○			

8月 ○● 19日 ×: 12日

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				○	○	○
4	5	6	7	8	9	10
○	○	×	×	○	○	○
11	12	13	14	15	16	17
×	×	×	×	×	○	○
18	19	20	21	22	23	24
○	○	○	×	×	×	○
25	26	27	28	29	30	31
○	×	○	●	×	○	○

9月 ○● 18日 ×: 12日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	○	○	×	○	○
8	9	10	11	12	13	14
○	×	○	○	○	×	○
15	16	17	18	19	20	21
×	●	○	○	×	×	×
22	23	24	25	26	27	28
●	×	○	×	○	○	○
29	30					
●	×					

10月 ○● 13日 ×: 18日

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		×	○	○	×	○
6	7	8	9	10	11	12
×	×	×	×	×	×	×
13	14	15	16	17	18	19
×	×	×	×	×	○	○
20	21	22	23	24	25	26
○	×	○	○	×	○	○
27	28	29	30	31		
●	×	○	○	×		

11月 ○● 18日 ×: 12日

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					○	○
3	4	5	6	7	8	9
●	×	○	○	×	○	○
10	11	12	13	14	15	16
×	×	○	○	○	×	○
17	18	19	20	21	22	23
○	×	○	×	×	○	○
24	25	26	27	28	29	30
○	×	○	○	×	×	×

12月 ○● 13日 ×: 18日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	○	○	×	○	○
15	16	17	18	19	20	21
○	×	○	○	×	○	○
22	23	24	25	26	27	28
×	×	×	○	×	●	●
29	30	31				
●	×	×				

1月 ○● 18日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			×	×	×	×
5	6	7	8	9	10	11
●	●	×	○	×	○	○
12	13	14	15	16	17	18
×	○	×	○	○	×	○
19	20	21	22	23	24	25
○	×	○	○	×	○	○
26	27	28	29	30	31	
○	×	○	○	○	×	

2月 ○● 16日 ×: 13日

日	月	火	水	木	金	土
						1
						×
2	3	4	5	6	7	8
×	×	×	×	○	○	○
9	10	11	12	13	14	15
○	×	○	○	×	○	○
16	17	18	19	20	21	22
×	×	○	○	○	×	○
23	24	25	26	27	28	29
○	×	○	○	○	×	×

3月 ○● 14日 ×: 17日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
×	×	×	×	×	×	×
8	9	10	11	12	13	14
×	×	○	○	○	×	○
15	16	17	18	19	20	21
×	○	○	○	×	○	○
22	23	24	25	26	27	28
○	○	×	○	×	○	×
29	30	31				
×	×	○				

○●活動日合計 366日中 195日 ←合計日数は自動で表示されます  
×休養日合計 366日中 171日