

# 2019年度（中学ソフトテニス）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

- ・各種大会に出場し、上位入賞を目指す。（区大会優勝、私学大会団体ベスト8を目標とする）

## 3 指導方針

- ・部員みんな仲良く、そして自分に厳しくしながら日々努力し、ソフトテニスの上達を目指す。
- ・ソフトテニスの活動を通じながら、技術・肉体・精神に磨きを掛け、人間的にも成長させていく。

## 4 指導内容・方法

- ・それぞれの大会において、目標を達成するための練習、トレーニングを実施する。
- ・必要に応じて練習試合を行い、トレーニングの成果を確認していく。

## 5 主な年間計画

学期	月	活動内容
1 学 期	4	第3ブロック大会(4月) 中野区夏期選手権大会(5月6月)
	5	東京都選手権大会(7月) <b>夏期合宿(7/31~8/5) 長野・菅平</b>
	6	私学夏期選手権大会／個人戦・団体戦出場(8月)
	7	中野区連盟主催中学1・2年生大会(8月)
	8	第9支部大会(団体)
		・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合
2 学 期	9	中野区新人選手権大会(9月)
	10	東京都新人選手権大会(10月)
	11	私学大会新人戦(11月)
	12	中野区冬期研修大会(個人)(12月)
		・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合
3 学 期	1	私立中学校中学3年生大会(1月)
	2	中野区冬期研修大会(団体)(2月)
	3	中野区1年生研修大会(3月)
		・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合

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 中学ソフト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 ○● 19日 ×: 11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 ○● 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	
×	○	×	×	×	×	

6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						
×						

7月 ○● 15日 ×: 16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 ○● 21日 ×: 10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	31				
●	○	×				

10月 ○● 15日 ×: 16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 ○● 19日 ×: 11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 ○● 17日 ×: 14日

日	月	火	水	木	金	土



<tbl\_r cells="7" ix="3" maxcspan="1" maxr