

2019年度 卓球部(中学生)の指導方針について

2019年(4)月(23)日作成

1 指導体制

2 年間目標

- (1) 他校の選手と切磋琢磨し、勝利することで日々の努力の積み重ねや成果をあげるための計画性など、様々なものに価値を見出すことができ、生徒の更なる成長につながると考える。よって中体連主催の大会にできるだけ参加し、中野区大会における上位入賞、都大会出場を念頭の目標としたい。
- (2) 部活動以外の取り組みと十分に両立できる練習日数を卓球部では設定している。何事も両立させることが生徒の総合力を高めることから、部員には年間出席率80%以上を目指して欲しい。

3 指導方針

- (1) 部活動も学習も、自己実現に向けた工夫や努力を行う点では共通している。部活動では学習とは異なるアプローチで試行錯誤することで学習だけでは向上しづらい能力を刺激し、生徒の総合力向上につなげる。また、部活というコミュニティの中で社会性を身に付けるとともに、「先輩」と呼ばれるに相応しい人格を持つ生徒の育成、そういった理想の先輩を目指して向上心を持ち続ける、「後輩」として好ましい姿勢を維持できる生徒の育成を行う。
- (2) 卓球部のモットーは「先輩は先輩らしく、後輩は後輩らしく」である。表面的な上下関係ではなく、(1)に掲げたような先輩・後輩が構築する、切磋琢磨できる環境の整備を常に心がける。
- (3) 練習は原則週に5日程度(月・火・木曜日は技術練習、金曜日は筋力向上トレーニング、日曜日にも試合や練習を行うこともある)とし、練習時間は平日2時間程度、休日4時間程度を基本とする(ただし、期末考査後や長期休業中の平日は4時間程度)。

4 指導内容・方法

- (1) 指導内容・方法
卓球の基本的な技術を、多球練習・一球練習・システム練習・試合形式等、あらゆる方法を駆使して生徒に身に付けさせ、定期的に校外の選手と試合を行うことで自らを反省し、技術向上につなげる。また、基礎体力向上やケガの予防のために、筋力向上トレーニングや静的・動的ストレッチなどを行う。一方で、顧問も現状に甘んじること無く、自らの技術向上、練習方法の研究、校外での研修受講を積極的におこなっていく。
- (2) 安全配慮
生徒の体力を適切に把握し、練習場の温度・湿度調整や休憩のタイミングに細心の注意を払いながら活動する。また、生徒の技術に適した練習内容を日々検討・決定していく。
- (3) 部費の徴収
卓球部では新入部員から入部金500円、各部員から毎月300円の部費を集め、ボール・ネットなどの道具購入や試合参加費の補充をおこなっている。

5 主な年間計画

学期	月	活動内容
1 学期	4	
	5	5月5日(日)中野区中学校春季卓球大会
	6	(6月中に練習試合を行う予定です)
	7	
	8	8月6日(火)～9日(金) 私立学校大会 8月11日(日)～14日(水) 夏季合宿
2 学期	9	9月1日(日)中野区中学校新人卓球大会
	10	(10月中に練習試合を行う予定です)
	11	11月3日(日)中野区中学校秋季卓球大会
	12	12月26日(木)・27日(金)東京都中学校新人卓球大会
3 学期	1	(1月中に練習試合を行う予定です)
	2	2月2日(日) 中野区中学校冬季卓球大会
	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。
一部、大会日程が決定していないものがあるので、決定次第連絡する。
また、公式戦がない時期でも、練習試合を行うことがある。

2019年度 卓球(中学) 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 ○● 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				
○	○	×				

5月 ○● 8日 ×: 23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 ○● 15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						
×						

7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			
×	○	○	×			

8月11~14日 合宿
8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
×	○	○	○	×	×	×

9月 ○● 11日 ×: 19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 ○● 11日 ×: 20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 ○● 16日 ×: 14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 ○● 10日 ×: 21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 ○● 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	
×	○	○	×	○	×	

2月 ○● 14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
×	○	○	×	○	×	×

3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				
×	○	○				

○●活動日合計 366日中 160日 ←合計日数は自動で表示されます
×休養日合計 366日中 206日