

2019年度（高校ソフトテニス）部の指導方針について

2019年（ ）月（ ）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。（高体連大会で、団体ベスト16、個人ベスト64入りを目標とする）

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	中野区連盟春季大会出場(4月)
		高体連 関東大会予選／個人戦出場(4月)
	5	高体連 関東大会予選／団体戦出場(5月)
		高体連 インターハイ予選／個人戦出場(5月)
	6	
		高体連 国体選考会出場(7月)
	7	夏期合宿(7/31～8/5) 長野:菅平
		高体連 城西地区大会出場(8月)
2 学期	8	私学夏期選手権大会／個人戦・団体戦出場(8月)
		高体連 新人大会出場(8月)
		中野区連盟秋季大会出場(8月)
		・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合
	9	高体連 普及研修大会出場(9月)
2 学期		第9支部大会出場(9月)
	10	高体連 新進大会出場(10, 11月)
		私学新人大会出場(11月)
	11	高体連 東京インドア大会予選出場(11月)
3 学期		・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合
	12	
3 学期	1	中野区連盟インドア大会出場(1月)
		若獅子杯【東京学芸大学主催研修大会】出場(3月)
	2	・ 大会で成果を上げるための練習及び練習試合
3 学期	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 ○● 20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				
×	×	○				

5月 ○● 12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	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 ○● 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					
×	×					

10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		
○	×	○	○	○		

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 ○● 12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	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 ○● 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 ○● 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				
×	○	○				

○●活動日合計 366日中 199日 ←合計日数は自動で表示されます
 ×休養日合計 366日中 167日

※入雲の勝ち上がりやロード調整、まには不天候や長などにより活動日や日程が変わる可能性があります