

2025年度（ソフトテニス）部の指導方針について

2025年5月作成

1 指導体制

顧問 2名
外部コーチ 1名

2 年間目標

・各種大会に出場し、上位入賞を目指す。
高校は、高体連大会で、団体ベスト16、個人ベスト64以上、
私学大会では個人ベスト32以上、中野区連盟大会では3位以上を目指す。
中学は、中体連大会において個人・団体とも都大会出場以上を目指す。

sigakutaikaideha

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

1 学 期	4 ～ 8 月	<p>【高校】 高体連 関東大会予選／個人戦出場(4月20日) 高体連 関東大会予選／団体戦出場(5月3日) 高体連 インターハイ予選／個人戦出場(5月11日) 高体連 国体選考会出場(7月15日) 夏期合宿(8/4～8/8) 新潟:湯沢 高体連 城西地区大会出場(8月10日) 高体連 新人大会出場(8月14日) 私学夏期選手権大会／個人戦・団体戦出場(8月26日) 中野区連盟春季大会出場(8月31日) ・大会で成果を上げるための練習及び練習試合</p> <p>【中学】 6月8.29日、 中野区総合体育大会兼夏季選手権大会(個人・団体) 夏期合宿(8/4～8/8) 新潟:湯沢 8月16日～8月18日 第63回 東京私立中学校選手権大会(個人・団体) 8月28日 中野区中学1, 2年生ソフトテニス大会(新人シード権選抜) 8月31日 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</p>	
2 学 期	9 ～ 1 月	<p>【高校】 高体連 普及研修大会出場(9月7日) 第9支部大会出場(9月14日) 高体連 新進大会出場(10月19, 26日) 私学新人大会出場(11月16日) 高体連 東京インドア大会予選(11月23日)※今年は不参加 ・大会で成果を上げるための練習及び練習試合</p> <p>【中学】 9月14.21日 中野区新人大会(個人・団体) 11月23, 24日 第40回東京私立中学校新人選手権大会 12月26日 冬季研修大会(個人) ・大会で成果を上げるための練習及び練習試合</p>	
3 学 期	1 ～ 3 月	<p>【高校】 中野区連盟インドア大会出場(1月12日) 若獅子杯(東京学芸大学研修大会)(3月22日) ・大会で成果を上げるための練習及び練習試合</p> <p>【中学】 2月11日 冬季研修大会(団体) 3月26日 1年生研修大会 ・大会で成果を上げるための練習及び練習試合</p>	