

2025年度 硬式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3名で校庭および杉並グランドでの練習を管理監督する。
夏季合宿においてはOGコーチにも指導をお願いする予定。

2 年間目標

〔中学〕

- ・東京都中体連テニス選手権大会(個人の部)においてSDとともに本戦(2日目)進出をめざす。
- ・ブロック大会上位に入り、東京都総合体育大会(団体の部)出場をめざす。
- ・杉並区夏季テニス大会において団体優勝をめざす。
- ・東京都中体連新人テニス選手権大会(個人の部)においてSDとともに都大会進出をめざす。
- ・9支部総合競技大会(中学女子硬式テニスの部)において団体優勝をめざす。
- ・東京都中体連新人テニス選手権大会(団体の部)において初日勝ち残りをめざす。
- ・杉並区秋季新人テニス大会において団体優勝をめざす。
- ・東京都中体連第3ブロック新進大会(個人)において、ブロックベスト8をめざす。

〔高校〕

- ・東京都高体連テニス個人戦においてシングルス・ダブルスともに初日勝ち残りをめざす。
- ・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。
- ・東京都私学テニス選手権大会団体の部においてベスト32をめざす。
- ・東京都私学テニス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。
中学校からテニスを始める生徒も多い一方で、幼少時よりテニスをやってきた生徒もいるため、個人個人でスタートラインとテニスの実力は大きく異なる。練習と試合とその振り返りを重ねることで、着実に「個人」の成長につなげ、結果として「団体」の力をつけていくことになる。高校生は、中学生と練習をともにし、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。
中高ともに、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。
テニス部の5カ条として、「元気に」「明るく」「テンション高く」「大きな声で」「さわやかに」というものを全員で共有し、常にポジティブ、基本笑顔、というのを忘れずに活動をする。

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、中高の硬式テニス部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。公式試合のあとの成長に向けての課題発見のために、ロイロノートなどで振り返りを習慣づける。
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」する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。

5 主な年間計画

学期	月	活動内容(左が中学、右が高校)	
1 学 期	4	中体連テニス選手権大会(個人の部)S,D	高体連テニス選手権大会(個人の部)S,D
	5	中体連テニス選手権大会(団体の部)	高体連テニス選手権大会(団体の部)
	6		
	7	東京都総合体育大会(テニス団体の部) 杉並区夏季テニス大会(団体)	夏季合宿(8月1日~5日)
	8	夏季合宿(8月1日~5日) 中体連テニス新人選手権大会(個人の部)S,D	9支部総合競技大会(女子硬式テニスの部、団体)
2 学 期	9	9支部総合競技大会(女子硬式テニスの部、団体)	高体連テニス新人選手権大会(個人の部)S,D
	10	中体連テニス新人選手権大会(団体の部)	東京都私学テニス選手権大会(団体)
	11	杉並区新人テニス大会(団体)	高体連テニス新人選手権大会(団体の部)
	12	第3ブロック新進テニス大会(個人の部)D	東京都私学テニス選手権大会(個人)D
3 学 期	1		
	2		
	3	女子美との交流戦	女子美との交流戦

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。