

令和8年度 第四砂町中学校 ソフトテニス部年間活動計画

年間目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日々の練習を通して、忍耐力と体力を身につける。</li> <li>・ソフトテニスの基本的な技術を身につける。</li> </ul>		
活動日 及び 活動時間	平日	15:45～18:00 原則として 月・火・木曜日	休日 8:30～11:30 (土曜日) ※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。
休養日	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 毎週水・金・日曜日の週3回の休養日を設定します。</li> <li>② 毎月1回の学校全体の休養日を設定します。</li> </ul>		
主な 活動予定	月	活動等	参加予定大会等
	4月	新入生歓迎 仮入部・見学期間 2, 3年生 応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	江東区夏季シード権大会 (個人・団体)
	5月	新入生正式入部 1年生 基礎練習・審判の仕方指導 2, 3年生 応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	第6ブロックソフトテニス研修大会 (個人・団体)
	6月	1年生 基礎練習・審判の仕方指導 2, 3年生 基礎練習・応用練習・公式戦 対策練習	江東区夏季大会 (個人・団体)
	7月	1年生 基礎練習・審判の仕方指導 2, 3年生 基礎練習・応用練習・公式戦 対策練習	東京都総合体育大会 (個人・団体)
	8月	新チーム練習開始 1年生 基礎練習・審判の仕方指導 2年生 基礎練習・応用練習・公式戦対 策練習 実践形式の練習基礎 新部長、副部長選出	江東区ソフトテニス新人戦シード順決定 大会
	9月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	江東区秋季大会 (個人・団体)
	10月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	東京都総合体育大会 (個人) 東京都中学校ソフトテニス新人大会 (個人・団体)
	11月	1年生優先練習・試合形式練習 実戦形式の練習	東京都総合体育大会 (団体) 江東区1年生大会 (個人・団体)
	12月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	江東区1年生大会 (団体)
	1月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	江東区冬季研修大会 (個人・団体)
	2月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習	
	3月	基礎練習・応用練習・公式戦対策練習 実戦形式の練習 3年生を送る会	