

□部活動 年間指導計画( 長崎市立横尾中学校 部活動名 男子ソフトテニス部 )

部活動の年間目標

- ・部活動を通して、健全な心身を育てる。
- ・集団活動における、礼儀やマナーを身につけさせる。
- ・自主的・実践的な態度の育成に努める。

月間目標		【基礎運動】				【基礎運動を主とした練習】				【基本的技能の練習】				【専門的技能の練習】				【総合的練習】				【総合的練習】																															
		・一般的な体力トレーニング ・練習方法の学習				・体力トレーニング ・ルール、練習内容の確認 ・中総体に向けて				・基本的トレーニング ・基本的技能の練習 ・体力向上に向けた反復練習				・専門的トレーニング ・応用練習かつ部分練習				・体力トレーニング ・総合的練習				・体力トレーニング ・各自レベルアップを目指した練習																															
学年	時間	4				5				6				7				8				9				10				11				12				1				2				3							
		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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48				
平日	月	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
	火	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2						
	水	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休								
	木	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2							
	金	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5	1.5	2	2	2	2								
休日	土	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3								
	日	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休	休								
定期試験・大会等			実力テスト		ダンロップ杯	市春季選手権大会											A B 大会	実力テスト			市秋季大会		市新人大会																														
													</																																								