

□部活動 年間指導計画(長崎市立横尾中学校 部活動名 女子ソフトテニス部)

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	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	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	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	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	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	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	休	休	休	休				
定期試験・大会等		実力テスト				市春季選手権大会 ダンロップ杯				市中総体 期末テスト				A B 大会				実力テスト				市秋季大会 市新人大会								期末テスト ルーセントカップ								ジュニア団体選手権 県春季大会市予選				学年末テスト											