

部活動年間計画書

男子ソフトテニス 部

本年度全体目標：「自発的に活動し、根気よく努力する生徒を育む」

本年度（男子ソフトテニス部）目標

仲間と協力し合うことを通した 仲間意識の涵養

月	指導のめあて	活動内容	指導の留意点
4	○新チームの確立 ・活動の流れを認知 ・雰囲気を作る	・活動の流れを認知 ・雰囲気を作る	・怪我防止 ・コロナ対応 ・新入生対応
5	○春季大会に向けた技術獲得 ・雰囲気を作る ・基礎技能 ・メンタルトレーニング	・雰囲気を作る ・基礎技能 ・メンタルトレーニング	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
6	○総体大会に向けた技術獲得 ・基礎技能 ・実践練習 ・メンタルトレーニング	・基礎技能 ・実践練習 ・メンタルトレーニング	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
7	○総体大会の成功 ・基礎技能 ・実践練習 ・メンタルトレーニング	・基礎技能 ・実践練習 ・メンタルトレーニング	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
8	○新チームの確立 ・練習の雰囲気確立 ・後輩育成学習	・練習の雰囲気確立 ・後輩育成学習	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
9	○新チームの確立 ・練習の雰囲気確立 ・後輩育成学習	・練習の雰囲気確立 ・後輩育成学習	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
10	○新人大会に向けた技術獲得 ・メンタルトレーニング ・基礎技能	・メンタルトレーニング ・基礎技能	・怪我防止 ・コロナ対応 ・熱中症の予防
11	○新人大会ごの課題の克服 ・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・課題練習	・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・課題練習	・怪我防止 ・体調管理指導
12	○実践練習による競技力向上 ・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・怪我防止 ・体調管理指導
1	○実践練習による競技力向上 ・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・怪我防止 ・体調管理指導
2	○実践練習による競技力向上 ・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・怪我防止 ・体調管理指導
3	○実践練習による競技力向上 ・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・メンタルトレーニング ・基礎技能 ・展開練習	・怪我防止 ・体調管理指導