

部活動年間計画書

女子ソフトテニス 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（女子ソフトテニス）目標

- ・活気にあふれ、お互いに高め合い、ともに成長できる部活動。
- ・技術と戦術の習得

月	指導のめあて	活動内容	指導の留意点
4	・練習態度の確立 ・基本技能の習得	・新入部員勧誘 ・基礎基本の定着・確認	怪我の防止
5	・課題の確認 ・実践練習の充実	・基礎基本の練習と実践練習	怪我の防止 熱中症の防止
6	・課題の確認 ・実践練習の充実	・基礎基本の練習と実践練習	怪我の防止 熱中症の防止
7	・モチベーション作り ・まとめ・引き継ぎ	・基礎基本の練習と実践練習 ・引き継ぎ準備	怪我の防止 熱中症の防止
8	・新体制の方針決定 ・チーム土台作り	・基礎基本の練習と実践練習	怪我の防止 熱中症の防止
9	・チーム土台作り	・基礎基本の練習と実践練習	怪我の防止 熱中症の防止
10	・練習・新人戦を通して 課題を得る	・基礎基本の練習と実践練習	怪我の防止
11	・基本の反復練習 ・弱点の克服と体づくり	・基礎基本の練習 ・筋トレ、体幹、体力づくり	怪我の防止
12	・基本の反復練習 ・弱点の克服と体づくり	・基礎基本の練習 ・筋トレ、体幹、体力づくり	怪我の防止
1	・基本の反復練習 ・弱点の克服と体づくり	・基礎基本の練習 ・筋トレ、体幹、体力づくり	怪我の防止
2	・基本の反復練習 ・弱点の克服と体づくり	・基礎基本の練習 ・筋トレ、体幹、体力づくり	怪我の防止
3	・基本の反復練習 ・弱点の克服と体づくり	・基礎基本の練習 ・筋トレ、体幹、体力づくり	怪我の防止