

# 部活動年間計画書

## 卓 球 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（卓球）目標

すばやい行動を意識し、当たり前のことのできる  
～どこへ行っても尊敬される部活動を目指して～

具体策

整理整頓・あいさつ・忘れ物をしない・礼儀・礼法・提出期限等を守る

月	指導のめあて	活動内容	指導の留意点
4	・支部大会地区大会に向けて、基本の確認と実践	・ラリー・攻撃練習 ・試合形式の練習	・フォームの乱れを修正
5	・応用技術の習得	・個別の技術の強化 ・多球練習，1球練習	・大会の反省を生かす
6	・心技体の向上	・体力，メンタル，技術を強化 ・試合形式の練習	・運動会などの行事と並行して集中させる
7	・総体に向けて最終調整	・実践形式練習	・3年生の引退をしっかりとできるようにする
8	・新チームの基礎基本	・基本打法の確認，フォームチェック，体力トレーニング	・フォームの定着
9	・新人戦に向けての実践練習	・試合形式，基本打法	・フォームの定着
10	・フットワークの強化	・フットワーク練習	・足の使い方を覚える
11	・フットワークの強化	・フットワーク練習	・足の使い方を覚える
12	・フットワークの強化	・フットワーク練習	・足の使い方を覚える
1	・ラリー戦型の強化	・戦型別練習	・ドライブ，カットの練習
2	・ラリー戦型の強化	・戦型別練習	・ドライブ，カットの練習
3	・ラリー戦型の強化	・戦型別練習	・ドライブ，カットの練習