

## 1. 活動について(全体の部活動の動きと同じです)

朝練習は原則行いません。放課後に活動を行います。部活動の活動予定は、毎月スキットメールで月予定を配付させていただきます。

※平日の水曜日は原則活動は行わず、休日は土曜日、日曜日のどちらか1日の活動になります。両日で活動することがある場合には、平日の部活動の活動日が1日休みになります。

### 1-2 活動の際の連絡方法

部活動の欠席連絡等はスキットメールを利用していきます。また、部活動顧問から、大会等で解散が遅くなる場合にはスキットメールにて連絡を行います。

#### 休日の具体的な活動予定について

休日の活動時間 8:30~11:30

8:00以降に校門を通過する。8:00~8:30は準備時間。

11:30~12:00に片付け。12:00には校門を出て下校と考えています。

### 1-3 練習試合、大会について

練習試合や大会等で学校外での活動がある場合、事前に練習試合、または大会計画を顧問が作成し、スキットメールにて連絡を行います。

## 2. 部活動で準備するもの(道具など)

①テニスラケット(すぐに購入する必要はありません。しばらくは学校のラケットを使ってください。)

②テニスシューズ(すぐに購入する必要はありません。はじめは運動靴を準備してください。)

ラケットは1本 10,000円以上、シューズも6,000~9,000円程します。お店によっては新入生応援セットとして、シューズとラケットがセットで安く購入できる場所もあります。

③ユニフォーム(6~7月頃注文予定。上下で12,000円程します。夏休み中に完成。ユニフォームのゼッケンはサービスで無料になります。)

④ソフトテニス連盟登録費(1,000円)大会に出場する場合、連盟への登録が必要になります。

⑤帽子(特に指定はありません)

ソフトテニス部 年間指導計画

目 標	1 ソフトテニスを通じて、社会に通用する人間力の向上を目指す。 2 部活動を通じて人間関係を構築し、充実した中学校生活を目指す。		
活 動 日	週5回(月曜日 火曜日 木曜日 金曜日 土曜日または日曜日)		
活動時間	平日:午後4時～最終下校時刻まで 休日:8時30分～11時30分		
主な活動予定	練習内容		
	大会予定		
	4月	基礎練習(ラケットの持ち方、素振り、ストローク練習)、チーム練習	
	5月	基礎練習(セカンドサービス)、チーム練習 審判講習、試合の応援練習	市内大会(個人戦、団体戦)
	6月	基礎練習(フォアハンドストローク、基本ボレー)、チーム練習 審判講習	市民大会(3年生の部 個人戦)
	7月	基礎練習(フォアハンドストローク、ファーストサーブ)、チーム練習	葛北総合体育大会(個人戦、団体戦) 千葉県総合体育大会(個人戦、団体戦)
	8月	基礎練習(バックハンドストローク、フォアハンドボレー)、チーム練習	関東大会(個人戦、団体戦)
	9月	基礎練習(前後左右のフットワーク、ローボレー)、チーム練習	葛北新人大会(個人戦、団体戦)
	10月	基礎練習(スマッシュ、ハイボレー)、チーム練習	千葉県新人大会(個人戦、団体戦)
	11月	基礎練習(アンダーストローク)、チーム練習	市民大会(1年生の部 個人戦) (2年生の部 個人戦)
	12月	基礎練習(トップストローク)、チーム練習	高校開催による招待練習試合
	1月	基礎練習(ショートボール、攻めのボレー)、体力向上練習、チーム練習	千葉県 U-13選手権大会(個人戦)
2月	基礎練習(中口ブ、バックスマッシュ)、体力向上練習、チーム練習		
3月	基礎練習(回り込み打ち、試合展開)、体力向上練習、チーム練習	葛北支部春季研修大会(団体戦)	
その他	○大会や練習の予定は、月ごとの予定表をスキットメールで保護者に通知する。 ○活動に必要な物について、年度当初に行われる部活動保護者会で説明する。		