

令和6年度 広島市立沼田高等学校 卓球部年間活動計画

1 指導方針（ねらい）

競技者として自己の目標に向かって取り組み、同時に人としての成長を目指す

2 部員数（令和6年3月時点での人数であり引退した3年生も含んでいます。）

1年		2年		3年		合計		
男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	計
3	0	8	2	0	0	11	2	13

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 毎週、水曜日

【 週 末 】 毎週、土曜日または日曜日

（大会等の関係で休養日が取れないときは、平日や大会等終了後に振り替える）

(2) 活動時間

【 平 日 】 授業終了後、1～2時間程度

【 週 末 】 午前：9：00～12：00 または 午後：13：30～16：30

(3) その他

○学校閉庁日は休養日とする。

○大会等で週末に休養が取れなかった場合は、原則翌週に代休日を設ける。

4 指導計画（以下は令和6年3月時点での見込みであり、計画が変更となる場合もあります。予めご了承ください。）

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	○基本練習 ○課題別練習 ○実践練習・紅白戦	○県選手権大会 広島地区予選（個人） ○県総体 広島地区予選（団体）	○オリエンテーション
5月	○課題別練習 ○コンビネーション練習	○県総体（団体）	
6月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦		
7月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦		
8月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦		
9月	○基本練習 ○課題別練習 ○実践練習・紅白戦		
10月	○基本練習 ○課題別練習 ○実践練習 ○体カづくり	○県新人大会 広島地区予選（団体・個人）	
11月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦 ○体カづくり	○県新人大会（団体）	
12月	○課題別練習 ○コンビネーション練習 ○実践練習・紅白戦 ○体カづくり		
1月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体カづくり		
2月	○基本（反復）練習 ○個別課題練習 ○体カづくり	○県新人大会（個人）	
3月	○基本（反復）練習 ○課題別練習 ○実践練習		