

令和6年度 広島市立沼田高等学校 テニス部年間活動計画

1 指導方針（ねらい）

テニスを通じた人間力の涵養

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
11	6	0	1	7	3	18	10	28

3 休養日及び活動時間等

(1) 休養日

【 平 日 】 毎週、月曜日または水曜日

【 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 】 午前の場合は 9：30～12：30

午後の場合は 13：30～16：30

(3) その他

○学校閉庁日（8月13日～15日・12月28日～1月4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	●広島県高等学校総合体育大会テニス競技 (個人の部)広島地区予選大会	オリエンテーション
5月	○基本練習 ○課題別練習	●広島県高等学校総合体育大会テニス競技(団体・個人)	
6月	○課題別練習 ○ダブルス練習 ○実践練習	●広島県高等学校総合体育大会テニス競技(個人)	
7月	○課題別練習 ○ダブルス練習		
8月	○ダブルス練習 ○実践練習	●広島市夏季高等学校テニス選手権大会 ●広島県高等学校テニス新人大会広島地区予選(個人戦)	
9月	○基本練習 ○実践練習	●広島県高等学校テニス新人大会(個人戦)	
10月	○基本練習 ○実践練習	●広島県高等学校テニス新人大会(団体戦)	
11月	○基本練習 ○実践練習	●広島県高等学校テニス新人大会(団体戦)	
12月	○課題別練習 ○ダブルス練習 ○実践練習	●広島県高等学校テニス選手権大会広島地区予選	
1月	○基本(反復)練習 ○個別課題練習	●広島県高等学校テニス選手権大会	
2月	○基本(反復)練習 ○ダブルス練習 ○個別課題練習		
3月	○基本(反復)練習 ○課題別練習 ○実践練習	●高校生テニス練成会 ●広島市春季高等学校テニス選手権大会	