

# 令和3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

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
4	0	1	2	6	2	11	4	15

## 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

(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9：00～12：00

午後の場合は13：30～16：30

(3) その他

○ 祝日・学校閉庁日は休養日とする

○ 大会等で週末の休養日が取れなかった場合は、基本的に翌週の月曜日に切り替える

## 4 指導計画

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	○広島県高校総体広島地区予選 団体戦 ○広島県高校総体広島地区予選 個人戦(W・S)	○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 ○	○広島県高校総体 団体戦	
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 ○ 体づくり(サーキットトレーニング)	○広島県新人大会広島地区予選(団体戦) ○広島県新人大会広島地区予選(個人戦)	
11月	○ 課題別練習 ○ コンビネーション練習 ○ 実践練習・紅白戦 ○ 体づくり(サーキットトレーニング)	○広島県新人大会(団体戦)	
12月	○ 課題別練習 ○ コンビネーション練習 ○ 実践練習・紅白戦 ○ 体づくり(サーキットトレーニング)		
1月	○ 基本(反復)練習 ○ 個別課題練習 ○ 体づくり(サーキットトレーニング)	○広島県新人大会(個人戦)	
2月	○ 基本(反復)練習 ○ 個別課題練習 ○ 体づくり(サーキットトレーニング)		
3月	○ 基本(反復)練習 ○ 課題別練習 ○ 実践練習		