令和７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７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
0	4	3	0	3	2	6	6	12

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

〇学校閉庁日は休養日とする。

〇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７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	〇基本練習　〇課題別練習 〇実戦練習・紅白戦	〇県選手権大会 広島地区予選（個人） 〇県総体 広島地区予選（団体）	〇オリエンテーション
５月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習	〇県総体（団体）	
６月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習 〇実戦練習・紅白戦		
７月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習 〇実戦練習・紅白戦	〇全日本卓球選手権大会広島地区予選	
８月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習 〇実戦練習・紅白戦	〇広島市高校卓球選手権大会	
９月	〇基本練習　〇課題別練習 〇実戦練習・紅白戦	〇広島市高等学校選抜卓球大会	
１０月	〇基本練習　〇課題別練習 〇実戦練習　〇体力つくり	〇県新人大会 広島地区予選（団体・個人）	
１１月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習 〇実戦練習・紅白戦　〇体力つくり	〇県新人大会（団体）	
１２月	〇課題別練習　〇コンビネーション練習 〇実戦練習・紅白戦　〇体力つくり		
１月	〇基本（反復）練習　〇個別課題練習 〇体力つくり		
２月	〇基本（反復）練習　〇個別課題練習 〇体力つくり	〇県新人大会（個人）	
３月	〇基本（反復）練習　〇課題別練習 〇実戦練習		