

2026 年度

## 亀山市立中部中学校 卓球部活動方針・活動計画書

顧問名 鈴木 快、 谷口 智美、 佐藤奈津季

### 1 活動方針

- (1) 学校生活を第一に考え、部活動を通して生きる力を身につける。
- (2) 仲間とともに練習に励み、基礎技術を身につけるとともに、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) 部活動を通して、仲間を尊重し、目標を持って仲間とともに物事をやりとげる力をつける。
- (4) 保護者、地域の方々、先生など、多くの人の協力により部活動に参加できることに気づき、感謝の気持ちをもつ。

### 2 部員数(5月7日現在)

3年生 16人 2年生 20人 1年生 15人 計 50人

### 3 活動内容

- ・練習は体育館の割り当てから中練習と外練習の2種類に分ける。
- ・中練習の時には、基本的な技の練習や、試合形式で普段の練習の成果を確認する。
- ・外練習の時には基礎体力の向上を目的としたトレーニングや、体幹トレーニングをする。
- ・仲間づくりの活動や、目標や約束を確認するためのミーティングを行う。

### 4 活動時間や休養日

#### (1) 活動時間

①始業前 なし

②平日放課後

		終了時刻	完全下校時刻
1 学期始業式	～ 4 月末まで	17:00	(17:15)
5 月	～ 5 月末まで	17:15	(17:30)
6 月	～ 7 月末まで	17:30	(17:45)
夏季休業中		16:00	(16:15)
9 月	～ 新人戦終了まで	17:15	(17:30)
新人戦後	～ 1 月末まで	16:30	(16:45)
2 月	～ 2 月末まで	16:45	(17:00)
3 月	～ 3 月末まで	17:00	(17:15)

#### ③休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 9:00～12:00

午後練習の場合 13:00～16:00

※大会や練習試合などの場合は一日活動する場合がある。

## (2) 休養日

同一週内の土日いずれか1日を含め、月平均約8日(週約2日)の休養日を設定する。ただし、大会前や長期休業中等の練習についてはこの限りではなく生徒の健康状態等を把握し休養日を設定する。

## 5 活動計画(※部活動における主な行事を記入すること)

月	内 容
4	鈴鹿市卓球協会安部杯 個人戦 鈴鹿市卓球協会安部杯 団体戦 @AGF 体育館
5	
6	鈴亀地区中学校総合体育大会 AGF 鈴鹿体育館 三重県中学校総合体育大会 AGF 鈴鹿体育館
7	
8	東海中学校総合体育大会 全国中学校卓球大会
9	鈴鹿市卓球協会新人大会
10	
11	鈴鹿市卓球協会新人大会
12	
1	
2	鈴鹿市卓球協会杯
3	中勢地区中学校卓球大会

※卓球協会関係の大会については会場などが変更になる可能性があります。