

2025 年度

亀山市立中部中学校女子ソフトテニス部活動方針・活動計画書

顧問名 中村 天音 山本 綾乃

1 活動方針

- (1) 毎日、こつこつと練習に取り組み、基礎技術を身につける。
- (2) 仲間とともに、粘り強く、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、相手を思いやる心を養い、社会性や人間性を育む。
- (4) 保護者、地域の方々、先生など様々な人の協力により成り立っていることに気づき、感謝の気持ちをもつ。
- (5) 挨拶や礼儀、日常の学校生活を大切にする。

2 部員数(5月12日現在)

3年生 17名 2年生 18名 1年生

3 活動内容

練習はラリー、サーブ、レシーブ、ボレー、スマッシュなどの基礎練習後、試合形式の練習を行う。休日は日頃の練習の成果を確認するための練習試合、中体連や協会主催の公式試合に参加する。

4 活動時間や休養日

(1) 活動時間

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

②休日(長期休業中を含む)

午前練習の場合 8:00~11:00

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	亀山市春季大会
5	ナカミーカップ 県選手権
6	鈴亀地区中体連夏季大会
7	鈴亀地区中体連夏季大会
8	
9	亀山市新人大会
10	鈴亀地区中体連新人大会
11	亀山市シングルス大会
12	亀山市シングルス大会 亀山地区1年生大会
1	
2	亀山市1年生大会
3	