

令和6年度

亀山市立関中学校女子ソフトテニス部活動方針・活動計画書

顧問名 宮下 君代
笹山 千弘

1 活動方針

- (1) ソフトテニスの基礎技術を身につける。
- (2) ソフトテニスを通じて、粘り強く、最後まであきらめない精神力を養う。
- (3) ソフトテニスを通じて、仲間を尊重し、相手を思いやる心を養い、仲間とともに物事をやり遂げる楽しさを味わう。
- (4) ソフトテニス部の活動は、チーム、家族、学校、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、感謝の気持ちを持つ。

2 部員数

3年生 5名 2年生 3名 1年生 6名

3 活動内容

練習はストローク、ボレー、サービス、レシーブなど基礎練習後、実際の試合を想定して、ゲーム形式練習を行い、攻撃パターンを身に付ける。ソフトテニスは精神面が大きく勝敗に関わるスポーツであることから、礼儀や挨拶を重んじて活動している。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、研修大会等に参加する。

4 活動時間や休養日

(1) 活動時間

① 始業前 7：30～8：00

② 平日放課後 放課後～

期間	終了時間
始業式 ～ 秋分の日	17：30
秋分の日の翌日 ～ 10月末日	17：15
11月1日 ～ 建国記念日	16：30
建国記念日の翌日 ～ 始業式の前日	17：15

③ 休日（長期休業を含む）

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

- ・原則毎週土曜日あるいは日曜日のどちらか1日と、放課後練習の休養日を毎週1日設定する。
- ・長期休業中にはお盆前後に5日の休養日、正月前後6日の休養日を設ける。

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	備 考
4	亀山市中体連春季大会	
5	春の県大会（団体戦）、保護者会	
6	春の県大会（個人戦）	
7	中体連総合体育大会	
8	ガーデンカップ 亀山市研修大会	
9	亀山市新人大会	
10	県新人大会 中体連新人大会	
11	亀山市中学生シングルス大会	
12	県中学生選抜インドア大会	
1	亀山市1年生大会 ヨネックス杯 県シングルス大会	
2		
3		