

## ソフトテニス部

## 2022 年度年間活動計画

年間目標	ソフトテニスの技術向上を目指し、出来るだけ数多くの大会に出場して実戦経験を積み、東京都において、個人戦ベスト 64、団体戦ベスト 16を目指す。また大会の結果に拘るだけでなく、毎試合必ず振り返りをしっかりして試合の経験を積みながらレベルの向上を目指す。		
顧問氏名	宮山 靖史 久保田真由		
活動日	週3日(火・木・金)	休養日(月・水・土・日) ※但し、公式戦は日・祝に実施	
活動時間	平日 16:00 ~ 18:00 ※長期休暇中は9時00分~11時00分		
活動場所	スカイコート		
参加予定大会・合宿等			
4 月	関東大会(個人)		
5 月	関東大会(団体)・インターハイ予選(個人)		
7 月	国体選考会(個人)・地区大会(個人)		
8 月	夏合宿(白馬)・新人大会(個人)・私学大会(個人・団体)		
9 月	普及研修大会(個人)		
10 月	新進大会(個人)		
11 月	新進大会(個人)・私学大会・インドア予選(団体)		
年間活動計画			
4 月	5 月	6 月	7 月
<p>※ソフトテニス部は経験者優先に入部を認めているため、4月から全学年共通の練習を行う。ただし未経験者が入部した場合は一部別メニューを実施する。</p> <p>ストレッチ・ランニング・キャッチボール・トリプル・乱打(ショート・ロブ・シュート)・1本打ち(フォア・バック)・サーブ・サーブ&amp;レシーブ・前衛(ボレー&amp;スマッシュ)・後衛(コース打ち)・決め上がり・4対4ゲーム(3ゲーム・5ゲーム・7ゲーム)</p>			
8 月	9 月	10 月	11 月
<p>ストレッチ・ランニング・キャッチボール・トリプル・乱打(ショート・ロブ・シュート)・1本打ち(フォア・バック)・サーブ・サーブ&amp;レシーブ・前衛(ボレー&amp;スマッシュ)・後衛(コース打ち)・決め上がり・4対4ゲーム(3ゲーム・5ゲーム・7ゲーム)</p> <p>※8月は合宿を3泊4日で行う予定(長野県白馬村)</p>			
12 月	1 月	2 月	3 月
<p>ストレッチ・ランニング・キャッチボール・トリプル・乱打(ショート・ロブ・シュート)・1本打ち(フォア・バック)・サーブ・サーブ&amp;レシーブ・前衛(ボレー&amp;スマッシュ)・後衛(コース打ち)・決め上がり・4対4ゲーム(3ゲーム・5ゲーム・7ゲーム)</p> <p>※3月は合宿を3泊4日で行う予定(山梨県笛吹市)</p>			

※1年間通して練習のメニューはほぼ同じ内容である。ただし、11月~2月は日没の関係でかなり練習が制約されるため、練習内容を縮小せざるを得ない状況である。また試合の直前はゲーム中心の練習内容になる。