

硬式テニス部 2022 年度年間活動計画

年間目標	高校時代のテニス経験を活かし生涯スポーツとし、闊達な良好な人間関係の構築及び自己の人格形成を目指す。試合や大会での勝利を目標として練習や合宿を通して自己目標の設定と実現力を養う。		
顧問氏名	山浦 直樹 岡崎 映美 長尾 昌己		
活動日	週 3 日	活動日	月・水・土
活動時間	平日 15:45 ~ 18:15 土曜日 13:45 ~ 16:30 休日 なし		
活動場所	スカイコート・赤塚公園など		
参加予定大会・合宿等			
5 月	高体連 個人戦 団体戦		
7 月	ジュニアチャンピオンシップ大会 個人戦 夏季合宿		
8 月	ジュニアチーム戦 団体戦		
9 月	高体連 個人戦 団体戦		
12 月	私学テニス協会 個人戦		
3 月	春季合宿		
年間活動計画			
4 月	5 月	6 月	7 月
基礎打ちが出来るようになる ランニング	サーブをコート内に収まるように打つ ランニング ボレーの基礎	サーブ&レシーブが出来るようになる ランニング ボレーをラリーの中で決めるようになる	試合形式の練習が出来る ノック形式の練習 ランニング 合宿準備
8 月	9 月	10 月	11 月
合宿 大会を反省した練習	大会に向けた実践練習 ランニング	バックハンドの強化 ランニング	ボレーの強化 ランニング
12 月	1 月	2 月	3 月
サーブの強化 ランニング 合宿	体力作り ランニング	体力作り ランニング	合宿を通じて実戦形式の練習 ラリーの強化 合宿

※上記は原則であり、時期によって変動がある場合があります。