ソフトテニス部　　2025 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はなく、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　　八代　雛子		
活動日	週３日(火・木・土)	休養日(月・水・金・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	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
※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。 ストレッチ・ランニング・ｷｬｯﾁﾎﾞｰﾙ・ﾄﾘﾌﾟﾙ・乱打(ｼｮｰﾄ・ﾎﾞﾚｰﾎﾞﾚｰ・ﾛﾌﾞ・ｼｭｰﾄ)・１本打ち(ﾌｫｱ・ﾊﾞｯｸ)・ｻｰﾌﾞ・ｻｰﾌﾞ&ﾚｼｰﾌﾞ・前衛(ﾎﾞﾚｰ&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)			
8 月	9 月	10 月	11 月
ストレッチ・ランニング・ｷｬｯﾁﾎﾞｰﾙ・ﾄﾘﾌﾟﾙ・乱打(ｼｮｰﾄ・ﾛﾌﾞ・ｼｭｰﾄ)・１本打ち(ﾌｫｱ・ﾊﾞｯｸ)・ｻｰﾌﾞ・ｻｰﾌﾞ&ﾚｼｰﾌﾞ・前衛(ﾎﾞﾚｰ&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)			
12 月	1 月	2 月	3 月
ストレッチ・ランニング・ｷｬｯﾁﾎﾞｰﾙ・ﾄﾘﾌﾟﾙ・乱打(ｼｮｰﾄ・ﾛﾌﾞ・ｼｭｰﾄ)・１本打ち(ﾌｫｱ・ﾊﾞｯｸ)・ｻｰﾌﾞ・ｻｰﾌﾞ&ﾚｼｰﾌﾞ・前衛(ﾎﾞﾚｰ&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) ※３月は合宿を３泊４日で行う予定(山梨県笛吹市)			

※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。