硬式テニス部　2025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、良好な人間関係の構築及び自己の人格形成を目指す。また、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を設定する力と実現力を養う。		
顧問氏名	山浦　直樹　　長尾　昌己		
活動日	週　3　日	活動日　　月・水・金	
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		
4月	高体連　個人戦		
5月	高体連　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	ジュニアティーム戦　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	サービス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	サービス＆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
サービスの強化 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。