

# 男子ソフトテニス部の活動方針

|      |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 目標   | <b>【男子ソフトテニス部の年間目標】</b><br>前回よりも1つ上のステージへ                                                                                                               |                                                                                                                                             |
| 活動方針 | <b>【男子ソフトテニス部の活動方針】</b><br>「夢は力 仲間は宝」<br>・目標をもち、その実現に向けて考え、行動する<br>・愛される選手になる                                                                           |                                                                                                                                             |
| 年間計画 | <b>【身につけさせる力】</b><br>・目標をもつ<br>・課題を見つける<br>・課題解決の方法を考え、実行する<br>・自己評価をする<br><br><b>【技能】</b><br>・審判技能<br>・サーブ<br>・レシーブ<br>・ストローク<br>・ボレー<br>・スマッシュ<br>・戦術 | <b>【具体策】</b><br>・ミーティング    ・基本練習<br>・形式練習        ・練習試合<br>・大会出場        ・振り返り<br>・メンタルトレーニング<br>・基礎体力トレーニング<br>・体幹トレーニング<br>・コーディネーショントレーニング |
| 6月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 7月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 8月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 9月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 10月  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 11月  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 12月  |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 1月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 2月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |
| 3月   |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                             |