

テニス部(女子)年間活動計画

顧問	田村 信悟	井上 亜弓	
顧問	池川 美生		
今年度の活動目標	基礎体力、基礎技術の獲得		
練習場所	テニスコート		
月	参加予定大会、学校行事等	活動日数	休養日数
4月	県総体に向けての実践練習 ・試合形式 ・練習試合	23	7
5月	県総体に向けての実践練習 ・試合形式 ・練習試合 ・1、2年生フォームの確認、トレーニング	24	7
6月	新チームでの基礎練習(ボール出し中心) ・フォームの確認 ・トレーニング	18	12
7月	基礎練習(ボール出し中心) ・フォームの確認 ・トレーニング ・ルールの確認と試合形式	21	10
8月	夏季フェニクス大会、新人戦に向けての基本練習 ・基礎練習 ・試合形式 ・練習試合 ・トレーニング	20	11
9月	新人戦に向けての実践練習 ・試合形式 ・練習試合 ・トレーニング	20	10
10月	新人戦団体戦メンバーの強化(9月と同様)	18	13
11月	トレーニング強化 ・基礎練習 ・フォームの再確認	18	12
12月	トレーニング・基礎練習	19	12
1月	伊予銀カップに向けての実践練習 ・試合形式 ・練習試合 ・トレーニング	19	12
2月	総体に向けての基本練習 ・基礎の確認 ・トレーニング	12	17
3月	総体に向けての基礎・実践練習 ・基礎の確認 ・トレーニング ・試合形式 ・練習試合 総体団体戦メンバーの強化	19	12