

## 令和3年度 広島市立美鈴が丘高等学校 テニス部(女)年間活動計画

### 1 指導方針(ねらい)

生産性の高い集団となるために必要なことを一つ一つ伝えていく。

### 2 指導者・生徒数

#### (1) 指導者

部活動顧問	大羽 大喜
部活動顧問	伊東 祐一郎
部活動顧問	
外部指導者	

#### (2) 生徒数

1年		2年		3年		4年		合計		
男子	女子	計								
0	8	0	11	0	3			0	22	22

### 3 休養日及び活動時間等

#### (1) 休養日

【 平 日 】 月曜日

【 週 末 】 原則日曜日を休養日とする。(土曜日雨天の場合、土曜日を休養日とする場合がある。)

#### (2) 活動時間

【 平 日 】 2時間程度

【 週 末 】 3時間程度

(3) その他 ○大会等で週末の休養日が取れなかった場合は、基本的に翌週の火曜日に振り替える。

### 4 指導計画

時期	主な活動内容	大会等の予定	備考
4月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	国体1次予選	
5月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	県総体地区予選、全日本ジュニア県予選、県総体団体戦	
6月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	県総体個人戦、中国高等学校テニス選手権	
7月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	全日本ジュニア中国予選 夏季高校生選手権	
8月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	新人戦地区予選	
9月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	広島県高等学校テニス新人大会(個人)	
10月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	広島県高等学校テニス新人大会(団体)	
11月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	全国選抜高校テニス大会中国予選	
12月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	県選手権地区予選	
1月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	広島県高等学校テニス選手権	
2月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合		
3月	筋力トレーニング 基礎練習 試合形式練習 練習試合	錬成会 春季高校生選手権	