

# 男子ソフトテニス部年間指導計画

## 活動目標

- ・ソフトテニスを通して礼儀を重んじ、お互いの人間性を高め合う。
- ・感謝の心を持ち、コートの外でこそ実践できる行動力を身につける。
- ・技能の向上を目指し熱中して取り組み、やり遂げる態度を養う。

月	主な行事	大会等	指導のめあて	活動内容	活動の留意点
4	1学期始業式 入学式 家庭訪問	連盟会長杯	基本確認と応用技の習得 新入部員の指導	フットワーク, ラケット ワークの基本動作確認	役割分担の決定 基本の反復練習
5	家庭訪問 冒険活動教室	宇河地区春季	大会に向けての心構え 健康管理	前衛・後衛のポジション の確認 練習試合	基本から応用の移行 大会参加の意欲を持たせる
6	修学旅行 1学期中間テスト 体育祭 教育相談	県春季 宇河南部支部大会	チームワークの指導 応用技の習熟 弱点の克服	ファーストサーブの確率 向上(セミイースタン) 練習試合	相手のプレースタイルの分析 ポイントによる考え方を意識させる
7	総合訪問 教育相談 夏休み前全校集 会 三者懇談	地区総体 県総体	総体に向けての総合力の確認 (ミスを減らすための展開)	3分の1理論の解釈と体 得 練習試合	チームの意識向上 自分の強み・弱点を知る
8	三者懇談 親子ふれあい除 草	県ソフトテニス大会 関東大会 夏季宇河大会	新人チームの目標設定と意欲付け 基本の徹底	基本ストローク練習 試合のやり方 主将選出	新チームの人間関係作り
9	1学期期末テスト 社会体験学習	宇河地区新人	大会の心構え 新人戦に向けての試合練習	各ストロークの強化 (フォア・バックハンド) ゲーム練習	試合の方法・審判・心構えの確認
10	社会体験学習 1学期終業式 2学期始業式 文化祭 合唱コンクール	県新人 宇河南部支部1年 生大会	基本技術の反復と習得	コントロールショットの強 化 ゲーム練 習	サービスゲームがキープできるように する
11	三者懇談 教育相談 2学期中間テスト 土曜授業(16日)	県1年生大会 県中学生大会	基礎体力作り(ランニング)	前衛のボレー強化 (ディフェンス・オフエン ス)	基本的なゲームパターンを習得さ せる
12	冬休み前全校集 会	県中学生大会	自分の技術の見直し (得意・苦手なプレーの改善)	バックハンドストロークの 強化	短時間で成果が上がるようにする
1	3年学年末テスト 三者懇談		打ち込みと体力作り	適切な打点で打つ練習 (アンダー・トップ)	短時間で成果が上がるようにする
2	立志スキー教室 1・2年2学期期末 テスト 3年生送る会	冬季宇河大会	戦術の研究	ロビングの強化と使い分 け	短時間で成果が上がるようにする
3	卒業証書授与式 修了式 離任式		攻撃力の向上	フットワーク, コントロー ルの強化	新年度への意欲を高めさせる