令和３年度　第二大島中学校　女子ソフトテニス部年間活動計画

<table>
<tr><td>年間目標</td><td colspan="4">・全ての選手が、自らの目標を設定し、全力で活動することで達成感を味わう。
・効率よく全員が集中して練習できるよう、キャプテンを中心とした規律ある集団をつくる。
・団体戦．個人戦において都大会出場。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">活動日
及び
活動時間</td><td>平日
【夏季】</td><td>３月１日～１１月３０日
１５：３０～１８：３０
準備・片付けを含む</td><td rowspan="2">休日</td><td rowspan="2">８：３０～１２：３０（日曜日）
準備・片付けを含む
※大会等により予定が変更になる場合は、別途連絡します。</td></tr>
<tr><td>平日
【冬季】</td><td>１２月１日～２月２８日
１５：３０～１８：３０
準備・片付けを含む</td></tr>
<tr><td>休養日</td><td colspan="4">①　毎週火曜日、日曜日の週２回の休養日を設定します。
②　毎月１回の学校全体の休養日を設定します。</td></tr>
</table>

	月	活動等	参加予定大会等
主な 活動予定	４月	新入生歓迎　仮入部　正式入部	江東区中学校夏季シード権大会
	５月	夏季大会に向けての練習	江東区中学校夏季大会
	６月	引退式	東京都中学校夏季大会
	７月	新キャプテン選出　新チーム練習開始	
	８月	新チーム体制確立	江東区シード権大会
	９月	公式戦対策練習	秋季大会江東区大会
	１０月	審判技能向上月間	
	１１月	１年生優先練習	秋季大会東京都大会
	１２月	体幹トレーニング	江東区１年生大会
	１月	基礎体力強化月間	各種研修大会
	２月	フットワーク強化月間	ブロック１年生大会
	３月	３年生送別会　新入部員歓迎準備	各種研修大会