

## 【年間活動計画】 [ 卓 球 ] 部

|   |                |                      |                      |                   |              |
|---|----------------|----------------------|----------------------|-------------------|--------------|
| ◇ 年間目標  |                |                      |                      |                   |              |
| <p>3年間継続して部活動を続け、心身共に成長することを目指す。</p> <p>団体戦での県大会上位入賞を目標に男女協力して練習に励む。</p>                      |                |                      |                      |                   |              |
| ◇ 活動日と活動場所  |                |                      |                      |                   |              |
| 【活動日】 週 5 日   |                |                      |                      |                   |              |
| 【休養日】 毎週火曜日と土・日曜日のいずれか1日（長期休業中などの計画は別途。その他、活動方針に準ずる。）   |                |                      |                      |                   |              |
| 【活動時間】 （平日） 2時間 程度 （休日） 3時間 程度  |                |                      |                      |                   |              |
| ※特例措置 県総体及び県新人前はハイシーズン扱いとする。また、休日に校外外で練習試合などを行う場合は時間延長もあり得る（ただし、その際は平日の休業日を増やすなどの対応を行うものとする）。 |                |                      |                      |                   |              |
| 【活動場所】 東キャンパス体育館  |                |                      |                      |                   |              |
| ◇ 大会などの主な記録   |                |                      | ◇ 今年度の参加予定大会         |                   |              |
| 令和1年度   | 令和2年度          | 令和3年度                | 5月                   | 県高校総体仙塩地区予選会      |              |
| 男女団体<br>県大会出場   | 男女団体<br>県大会出場  | 男女団体<br>県大会出場        | 6月                   | 宮城県高校総合体育大会       |              |
| 個人戦<br>県大会出場多数  | 個人戦<br>県大会出場多数 | 個人戦<br>県大会出場多数       | 8月                   | 全日本卓球選手権大会仙塩地区予選会 |              |
|   |                |                      | 9月                   | 全日本卓球選手権大会県大会     |              |
|   |                |                      | 10月                  | 新人戦仙塩地区予選会        |              |
|   |                |                      | 11月                  | 新人卓球大会県大会         |              |
|   |                |                      | 12月                  | 冬季選手権大会宮城県予選会     |              |
| ◇ 年間（月別）活動計画  |                |                      |                      |                   |              |
| 4月  | 5月             | 6月                   | 7月                   | 8月                | 9月           |
| 休養予定数 6日  | 休養予定数 6日       | 休養予定数 14日            | 休養予定数 7日             | 休養予定数 10日         | 休養予定数 18日    |
| 技術練習<br>練習試合  | 技術練習<br>練習試合   | 技術練習<br>新チーム結成       | 基本練習<br>技術練習<br>練習試合 | 技術練習<br>練習試合      | 技術練習<br>練習試合 |
| 10月   | 11月            | 12月                  | 1月                   | 2月                | 3月           |
| 休養予定数 7日  | 休養予定数 16日      | 休養予定数 12日            | 休養予定数 12日            | 休養予定数 15日         | 休養予定数 16日    |
| 技術練習<br>練習試合  | 技術練習<br>練習試合   | 基本練習<br>技術練習<br>練習試合 | 基本練習<br>技術練習         | 基本練習<br>技術練習      | 基本練習<br>技術練習 |