江戸川区立小岩第二中学校 ソフトテニス男子部 活動方針、年間の活動計画

顧問：坂井 俊幸

校長：高萩 広志

活動方針	ソフトテニスを通して、人間的成長や技術力・体力の向上をねらいとして活動する。			
部員数	32人（1年生：14人、2年生：12人、3年生：6人）			
活動日	活動日：月・火・水・金・土、休養日：木・日			
活動時間 （平日）	夏季	集合 16:00～解散 18:15	冬季	集合 16:00～解散 18:15
活動時間 （週休日）	午前 実施	集合 8:30～解散 12:30	午後 実施	集合 13:00～解散 17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		
	5月	体力づくり、基礎・実戦練習		春季ブロック大会
	6月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		区夏季総体
	7月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		東京都選手権
	8月	体力づくり、基礎・実戦練習、研修大会		1、2年研修大会・シード権大会
	9月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		区秋季総体（都大会予選）
	10月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		東京都新人大会
	11月	体力づくり、基礎・実戦練習、公式戦		東京都新人大会
	12月	体力づくり、基礎・実戦練習		
	1月	体力づくり、基礎・実戦練習、研修大会		1年生大会
	2月	体力づくり、基礎・実戦練習		
	3月	体力づくり、基礎・実戦練習		
安全指導・ 配慮等について	活動時事故を起こさないように、ネットやラケットなどの道具の危険さについて指導する。特に怪我の多い腕、足、腰の部位を鍛えたり、知識を身に付けたりするように指導する。水分補給もこまめに行う。体調不良の場合は無理をさせずに休ませる。			