

## 部活動に係る活動方針

●活動方針	仲間とともに活動する環境の中で、自らと向き合い、仲間と高め合って競技力を向上させるとともに、ソフトテニス競技を通してよりよい人間力を身につける。
●活動目標	素直な心を持つことで可能性が広がることや、潜在的な能力が開花する瞬間に出会うことができる「取り組む姿勢」を仲間とともに考え、創り上げることを目標とする。
●昨年度の活動実績	四国高等学校ソフトテニス選手権大会 個人ダブル出場 シングルス大会 1名ベスト8
●活動日と休養日	試合前以外の日曜日は休養日とする。考查1週間前、模試や一斉テスト前日は原則として部活動は行わない。夏季は練習日が4日以上連続にならないように調整する。

## ●週間の活動計画

月曜日	17:00～18:45（1時間45分の練習）20時には部員全員が帰宅する。 練習内容：基本練習・形式練習
火曜日	雨天の場合は屋内や、渡り廊下の下の通路などでラダートレーニングと素振等を行う。 器具を使つての筋力ウエイトトレーニングは基本的にしない。
水曜日	※1時間45分の限られた時間を最大限に活用するためにはチームワークが重要となる。 チームワークとは、自分の役割を果たし余力があれば仲間を助けること。部員一人ひとりが部の運営における役割、練習メニューにおける役割を持って取り組む。
木曜日	※練習内容は週や月により内容は異なるが、繰り返し練習することで、質を高める。
金曜日	※繰り返し練習した、質の高い基礎基本の積み重ねが力であると考えて競技力向上を目指す。
土曜日	練習試合がない場合は、8:30～11:30（3時間程度の練習） 練習内容：基本練習・形式練習・ゲーム形式等
日曜日	休養日 大会前は練習試合を行うことがあるが、週に1日は休養日（平日に振替）を設ける。

## ●年間の活動計画（参加予定大会 等）

5月GW	徳島県高等学校ソフトテニス選手権大会（団体戦）（個人ダブルス戦）
6月初旬	徳島県高等学校総合体育大会ソフトテニス競技（団体戦）（個人ダブルス戦）
6月中旬	四国高等学校ソフトテニス選手権大会（四国総体出場権：団体県4位以上：個人県16位以上）
7月～8月	全国高等学校総合体育大会（インターハイ出場権：団体県優勝校・個人県6位以上）
8月	徳島県高等学校ソフトテニス夏季選手権大会（個人ダブルス戦：新人戦のシード決定）
10月初旬	徳島県高等学校ソフトテニス新人大会（個人ダブルス戦）
10月下旬	徳島県高等学校ソフトテニス新人大会兼全日本高等学校選抜大会県予選会（団体戦）
12月初旬	徳島県高等学校ソフトテニスシングルス選手権大会（個人戦 出場権：個人ダブルス32位以上）
12月	全日本高等学校選抜ソフトテニス大会県最終予選会（出場権：団体県4位以上）
1月	全日本高等学校選抜ソフトテニス大会四国地区予選会（出場権：団体県2位以上）
1月	四国高等学校選抜ソフトテニス大会（個人ダブルス戦 出場権：県8位以上）
3月	全国高等学校選抜ソフトテニス大会（団体戦 出場権：四国3位以上）

---