

資料14 部活動年間計画 (例 ソフトテニス)

部活動指導計画

学期	月	学校行事	活動状況	練習内容及び指導内容			大会
				第1学年	第2学年	第3学年	
1 学期	4	始業式 入学式 家庭訪問	1年仮入部期間	ボール遊び フットワーク 素振り ダウンメ ニュー	アップメニュー 10本打ち 前衛:ボレー練習・スマッシュ練 習 後衛:ストローク練習 サーブ・レシーブ ダウンメニュー		県春季○○大会 (団体1チーム)
	5	部活動保護者総会 第1回定期テスト	新入生入部式	↑ ↓	基本練習 実践練習 試合形式練習(パターン練習)		地区中学校対抗○○大会 (団体)
	6	1年宿泊研修 2年修学旅行	選手推戴式 テニス部保護者総会	アップメニュー フットワーク 素振り 1本打ち	ランニングボレー ジャンピングスマッシュ ボーチアンドボレー 後衛ストローク・ロビング		地区中体連夏季大会(団体・個人)
	7	第2回定期テスト 授業終了日 夏季休業 サマースクール	選手推戴式	フットワーク 10本打ち(フォア・バック)・乱打 ロビング練習 ストローク練習 ボレー練習(前陣・中陣)			県中体連夏季大会(団体・個人)
	8	登校日 夏季休業 サマースクール		スマッシュ練習 サーブ練習(トップ・カット) レシーブ練習 サーブ・レシーブ練習			県中学新人団体○○大会 (団体)
	9	授業開始日 体育大会		基本練習・乱打 サーブ・レシーブ ボーチ&ボレー(前陣・中陣) 試合形式練習(パターン練習)			宮崎市市民体育大会(個人)
	10	第1学期終了の日 文化祭 第2学期始業の日	選手推戴式	基本練習・乱打 実践練習 ストローク強化練習 試合形式練習(パターン練習)			地区中体連秋季大会(団体・個人)
	11	2年職場体験 第3回定期テスト	選手推戴式				県中体連秋季大会(団体・個人) 地区中学校対抗○○大会 (団体)
	12	新入生説明会 授業終了日 冬季休業					都道府県中学校対抗○○予選
	2 学期	1	冬季休業 授業開始日 私立高校入試		10本打ち・乱打・ボレー(前陣・中 陣)・スマッシュ・ボーチ&ボレー ストローク強化練習 試合形式練習(パターン練習)		
2		私立高校入試 県立高校推薦入試 第4回定期テスト 2年立志の集い					
3		県立高校一般入試 卒業式 終了の日 学年末休業	卒業生卒部式			高校入学前練 習 ↑ ↓	学年別地区中学校○○大会 (個人・学年別)

資料 1.5 月別計画 (例 軟式野球)

野球部通信 2冊 [印刷 : 判断力・スピード感・元気]
2009 H21

12 December	
1 火	★大人中心練習 練習・軟式球
2 木	練習・軟式球
3 木	練習・軟式球
4 金	練習・軟式球
5 土	練習・軟式球 練習・軟式球
6 日	★休養日▲ 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
7 月	★休養日▲ 練習・軟式球
8 火	★休養日▲ 練習・軟式球
9 水	★休養日▲ 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
10 木	練習・軟式球
11 金	練習・軟式球
12 土	練習・軟式球 練習AM 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
13 日	練習
14 月	練習・軟式球
15 火	★休養日▲
16 水	練習・軟式球
17 木	練習・軟式球
18 金	練習・軟式球
19 土	練習
20 日	〇〇地区6校対抗ソフトボール大会 練習AM 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
21 月	練習・軟式球
22 火	★休養日▲
23 水	練習・軟式球
24 木	練習・軟式球
25 金	練習・軟式球
26 土	練習
27 日	練習
28 月	練習・軟式球
29 火	★休養日▲ 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
30 水	★休養日▲ 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会
31 木	★休養日▲ 〇〇地区6校対抗ソフトボール大会

※練習内容、練習時間等は任意です。

野球部通信 2冊 [印刷 : 判断力・スピード感・元気]
2010 H22

1 January	
1 火	★休養日▲
2 水	★休養日▲
3 木	★休養日▲
4 金	★休養日▲
5 土	練習・軟式球
6 日	練習・軟式球 練習PM
7 月	練習・軟式球
8 火	練習・軟式球
9 水	練習
10 木	〇〇地区6校対抗ソフトボール大会 練習PM
11 金	★休養日▲
12 土	練習・軟式球
13 日	練習・軟式球
14 月	練習・軟式球
15 火	練習・軟式球
16 水	練習
17 木	練習
18 金	練習・軟式球
19 土	★休養日▲
20 日	練習・軟式球
21 月	練習・軟式球
22 火	練習・軟式球
23 水	練習・軟式球
24 木	練習
25 金	練習・軟式球
26 土	★休養日▲
27 日	練習・軟式球
28 月	練習・軟式球
29 火	練習・軟式球
30 水	練習
31 木	練習

※練習内容、練習時間等は任意です。