

2019年 2月15日 提出

女子テニス

部 年間計画

主顧問名 下向 真治

1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

期 間	大会・コンクール・発表会等名
4月～5月	大阪高等学校春季大会（個人戦・団体戦）
6月	春季赤坂杯（旧第一学区大会・個人戦）
8月	大阪高校総合体育大会（個人戦）
9月～10月	大阪高等学校秋季大会（団体戦）
10月～11月	大阪府公立高校大会（団体戦・個人戦）
1月～2月	冬季赤坂杯・栗田杯（旧第1学区大会個人戦・団体戦）
8月・12月・3月	ジュニア大会（個人戦）

2. 合宿等の予定

期 間	場 所
7月25日～28日（3泊4日）	丹波自然運動公園

3. 部活動を行わない日（休養日）

	予定日数	週末の休養日（内数）
週1日のノークラブデー（原則として火曜日）	37日	4日
定期考査1週間前及び定期考査中（最終日・公式戦前は除く）	68日	22日
年末年始	6日	6日
高校入試に係わる登校禁止日	8日	2日
校外学習	2日	0日
	日	日
合 計	121日	34日

104日以上 24日以上

4. 自主練習の計画（形態・内容）

- ・時 期：各定期考査1週間前（約30分）
各定期考査中（約1時間30分）

- ・形態・内容：個人の意思で、体力維持のためのトレーニング・ラリー・サーブなどの個人練習