

2019年 1月 22日 提出

# ソフトテニス 部 年間計画

主顧問名 伊藤 友博

## 1. 公式戦・コンクール・発表会等の予定

期 間	大会名
4月～5月	春季個人戦・団体戦
7月	大阪高校総体個人戦
8月	公立高校個人戦
9月	新人大会個人戦
10月	大阪高校総体団体戦
1月	ウィンターカップ
3月	公立高校団体戦

## 2. 合宿等の予定

期 間	場 所
なし	なし

## 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（原則月曜日）	40日	6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）	55日	18日
年末年始	9日	4日
高校入試に係る登校禁止日	9日	3日
校外学習	1日	0日
体育祭・文化祭	3日	2日
合 計	117日	33日

104日以上 24日以上

## 4. 自主練習の計画（形態・内容）

- ・時期 確定期考査1週間前・考査中、約1時間30分
- ・形態・内容 個人の意思で、基礎トレーニング・ストローク・ボレー等の個人練習を行う  
※ただし、大会を控えた週に限る