

## 栃木県立益子芳星高等学校卓球部の活動方針及び年間活動計画等（※部顧問作成）

<b>目標</b>	○部活動の実施にあたっては、生徒の安全を第一に考えて実施する。怪我等の防止に努め、生徒間の話し合いを重視する。 ○部員全体としては、地区予選を通過して県大会への出場、上位層の生徒については、関東大会への出場を目指す。 ○活動をとおして、生徒が心身を鍛え、充実した学校生活を送ろうとする主体的な態度を養うとともに、生徒の学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。	
<b>活動方針</b>	○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、できるだけ短時間に、合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。 ○生徒の技術・競技力の向上と生徒間や生徒と教師等の望ましい人間関係の構築を目的として、日頃から部員で相談してメニューを決めたり、報告や相談をまめに行ったりするようにする。 ○熱中症予防対策として、熱中症計を活用した活動のリスクマネジメントを構築する。	
<b>休養日</b>	○原則として、毎週木曜日、土曜日、日曜日を休養日とする。 ○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、次の月曜活動日を休養日とする。 ○長期休業中は土曜日・日曜日を休養日とする。 ○8月のお盆期間及び年末年始はオフシーズンとする。	
<b>活動時間</b>	○一日の活動時間は、平日は2時間程度として18時30分には完全下校とし、休業日も同様とする。 ○定期試験初日の1週間前から定期試験実施期間（最終日を除く）は原則として活動を行わない。ただし、当該期間においても、大会等参加の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
<b>活動内容</b>	○基礎体力の向上を目指した筋力トレーニング ○実戦を意識したトレーニング	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	○20(火)～23(金) 高校総体兼関東大会地区予選会	
<b>5月</b>	○1(土)～3(祝) 高校総体兼関東大会栃木県予選会 ○インターハイ地区予選会（期日未定）	
<b>6月</b>	○ インターハイ栃木県予選会（期日未定） ○国体予選 ○下旬 市貝町卓球大会	
<b>7月</b>		
<b>8月</b>	○下旬 体育協会長杯部門別卓球大会	
<b>9月</b>	○14(土)～15(日) 全日本ジュニア栃木県予選会	
<b>10月</b>		
<b>11月</b>	○3(日)～4(月)、8(金)～9(土) 県新人戦 ○30(土) 東京ジュニア栃木県予選会（男子）	
<b>12月</b>	○1(日) 東京ジュニア栃木県予選会（女子）	
<b>1月</b>	○11(土) 全国選抜県予選 ○24(金)～25(土) 中部支部新人戦	
<b>2月</b>		
<b>3月</b>		