

栃木県立宇都宮南高等学校女子テニス部の活動方針及び年間活動計画等(※部顧問作成)		
顧問名	◎川島美咲、山本崇広、高橋佳代子、長谷川佐奈	
目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>○部活動の実施にあたっては、安全を確保しつつスポーツを楽しむことができることを目指す。怪我の防止や道具の管理、スポーツマンシップについて意識しながら指導していく。</li> <li>○各大会での上位入賞、さらには関東大会への出場を目指す。</li> <li>○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。</li> <li>○部員全員の学業成績の向上を目指す。</li> </ul>	
活動方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒がスポーツに専念できるよう支援をしていく。</li> <li>○体調を考慮し、週1回以上の休養日を設け、一日の練習時間を3時間以内に設定している。</li> <li>○自身の技術力向上及び他校との交流を目的に適宜練習試合を行う。その際は、勝敗にかかわらず相手に敬意を払うことを大切にする。</li> <li>○熱中症予防対策として、こまめな休憩・水分補給を行い、リスクマネジメントを構築する。</li> <li>○雷が鳴った場合はただちに活動を中止し建物の中に避難する。</li> </ul>	
休養日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原則として日曜日を休養日とする。日曜に大会等があった場合は月曜日を休養日とする。</li> <li>○長期休業中は、8月は12～15日、24～26日、12月29日～1月3日をオフシーズンとしている。</li> </ul>	
活動時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>○1日の練習時間は2時間程度、休日、長期休業中は3時間程度としている。</li> <li>○定期試験の1週間前からはテスト休みとする。練習はテスト最終日の午後から行う。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。</li> <li>○栃木県総合運動公園や屋敷運動場などを借りて校外練習を行う場合もある。</li> </ul>	
月	参加予定大会等	その他
4月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○18(日)関東大会栃木県予選個人戦</li> <li>○25(日)関東大会栃木県予選団体戦</li> </ul>	
5月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○2(日)4(火)インターハイ中部支部大会個人戦</li> <li>○22(土)23(日)インターハイ栃木県予選個人戦</li> <li>○29(土)インターハイ栃木県予選団体戦</li> </ul>	
6月		
7月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○11(日)公立高校関東大会栃木県予選</li> <li>○22(木)23(金)リーダー講習会</li> <li>○25(日)26(月)1年生大会</li> </ul>	
8月		
9月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○11(土)12(日)新人戦栃木県大会個人戦</li> <li>○25(土)26(日)新人戦栃木県大会個人戦</li> </ul>	
10月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○31(日)新人戦栃木県大会団体</li> </ul>	
11月		
12月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○25(土)26(日)県高校テニス強化大会</li> </ul>	
1月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○22(土)中部支部大会団体</li> <li>○29(土)30(日)中部支部大会個人戦</li> </ul>	
2月		
3月	<ul style="list-style-type: none"> <li>○20(土)県高校テニス強化大会</li> </ul>	