

栃木県立真岡女子高等学校卓球部の活動方針及び年間活動計画等

目標	○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る。 ○高校総体栃木県予選での上位入賞、さらには関東大会、全国大会での上位入賞を目指す。 ○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。 ○部員全員の学業成績の向上を目指す。	
活動方針	○生徒の健康管理に十分に配慮する。 ○全国上位の卓球強豪校と比較し、学校生活や授業等に支障のない範囲で、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の望ましい人間関係の構築を目的とする。 ○時間の使い方がルーズにならないよう1日24時間のタイムマネジメント能力を高める。 ○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。	
休養日	○原則として週1日程度とする。	
活動時間	○規定練習17:00～2時間程度（準備、ウォーミングアップ、練習、トレーニング、クールダウン、片付けまで）	
月	参加予定大会等	その他
4月	18日～19日関東地区予選（TKCいちごアリーナ）	7日佐野オープン 28日県外遠征
5月	3・4・6日関東大会県予選（TKCいちごアリーナ・県北体育館・清原体育館） 23日～24日インター地区予選（TKCいちごアリーナ）	18日～19日新潟遠征 26日県外チーム来校
6月	1日～2日関東大会（群馬県前橋市） 13・14・16日インターハイ予選（県北体育館・県北体育館・宇都宮市体育館） 30日国体予選（県北体育館）	
7月		下旬 長野遠征
8月	3日～8日インターハイ（長崎県大村市） 13日～16日国体関東ブロック（山梨県甲府市古瀬運動公園武道館）	中旬 県外遠征
9月	23日全日本ジュニア県予選（日環アリーナ） 28日・29日全日本一般県予選（雀宮体育館・県北体育館）	14日・15日県外遠征
10月	5日～9日国スポ本大会（佐賀県）	19・20日県外遠征 26日・27日県外遠征
11月	18日全日本関プロ予選（埼玉県） 7日～10日県新人大会（県北体育館が3日・日環アリーナ） 30日東京卓球選手権ジュニアの部県予選（県北体育館）	23日栃木・茨木合同強化
12月	14日東京一般県予選（○） 24日～26日関東新人大会（神奈川県横浜市）	1日県外遠征 28日～1／3越年合宿（東京都）
1月	21日～26日 全日本選手権シングルス（東京体育館） 30日～2日 全日本選手権ダブルス（愛知県豊田市 スカイホール） 16日17日中部地区新人（TKCいちごアリーナ）	
2月		1日～2日神奈川遠征 24日・25日城山杯 15日・16日関東社会人補助員
3月	4日～9日東京選手権 20日～23日全国選抜大会（岡山県岡山市）	14日～16日東アジア選考会補助員 28日～30日越谷研修会