

## R7栃木県立大田原女子高等学校卓球部の活動方針及び年間活動計画等

<b>目標</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○団体戦において、県大会出場を目指す。</li> <li>○個人戦で県大会上位進出者を多く輩出する。</li> <li>○学業（勉強や委員会活動等を含む）を第一とし、文武両道を目指す。</li> <li>○卓球を通して仲間や他校の生徒等との良好な人間関係を築くとともに、スポーツを愛することの出来る心を養う。</li> <li>○部での活動を通して、他者を尊重する態度や仲間と協力し、相手を思いやることの出来る人間性を養う。</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「量より質」で勝負する。短時間で効率の良い練習を行う。</li> <li>○学業を疎かにすることがないように、気をつけさせながら活動を行う。</li> <li>○学業が優先であるため、そちらを理由に練習を休んだり、遅れたりすることは、不問とする。</li> <li>○学業に支障がある場合や、学業との両立に不安がある場合などは、顧問が相談にのり、ともに解決の途を探る。</li> </ul>	
<b>休養日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○土日のうちどちらか1日と平日1日（原則水曜日）を休養日とする。</li> <li>○大会参加のために、土日ともに活動日となった場合には、月曜日を休養日とする。</li> <li>○その他、3日連続での大会参加などがあった場合には、適切な日数の休養日を設ける。</li> <li>○定期テスト1週間前は、原則として活動を休止する。</li> <li>○お盆や年末年始の前後はオフシーズンとし、各1週間程度の連続した休養日を設ける。</li> </ul>	
<b>活動時間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○平日（通常日課）の練習は、16：40～18：30とする。</li> <li>○休日の通常練習は、8：30～11：30とする。</li> <li>○休日に練習試合を行う場合には、前後の休日の活動時間を考慮して、適切な活動時間となるよう調整する。</li> </ul>	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○北部地区春季大会 18日（金）・19日（土）</li> </ul>	
<b>5月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○県総合体育大会 4（日）・5（祝）・6日（振休）</li> <li>○北部地区総合体育大会 22日（木）・23日（金）</li> </ul>	
<b>6月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○インターハイ県予選 12日（木）・13（金）・14日（土）</li> </ul>	
<b>7月</b>		
<b>8月</b>		
<b>9月</b>		
<b>10月</b>		
<b>11月</b>		
<b>12月</b>		
<b>1月</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○北部新人大会 24日（土）、25日（日）</li> </ul>	
<b>2月</b>		
<b>3月</b>		