

栃木県立宇都宮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	○卓球というスポーツをとおして、卓球部員としての基礎技術の習得と体力の向上を図るとともに、スポーツマンシップを重んじる人間性を養う。 ○熱中症予防などの安全管理を徹底し、活動中に起きた「ヒヤリ・ハット」事例を部員、顧問、学校全体で共有し、安全対策を講じ、部員が安心安全に部活動に参加できる運営を行う。	
活動方針	○卓球にはスポーツとしての「魅力」と常に閉め切った環境でのプレーとなる「リスク」があることを生徒に十分認識させ、「リスク」管理の重要性、その方法を体得させる。 ○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な活動を行う。 ○学校生活や授業等に支障のない範囲で、短時間、合理的、効果的な活動を行う。 ○卓球部の日頃の練習の成果を確認するべく、大会参加の他に年に数回他校との練習試合を行う。	
休養日	○基本的には週5日の活動とし、原則木曜日と日曜日を休養日とする。ただし、大会等の前は休養日を減らす場合もある。また、土日の両日に活動を行った場合は、原則月曜日を休養日とする。 ○8月11日（火）～8/16（日）を連続した休養日とする。	
活動時間	○平日の練習の場合は、1時間30分～2時間。遅くとも18時00分には練習を修了し、下校する。 ○休業日の練習は、原則最長でも9時～13時の4時間とする。ただし、大会・練習試合の場合はその限りではない。 ○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、大会直前の場合は、校長の承認を得て活動を実施することもある。	
月	参加予定大会等	その他
4月	活動中止	
5月		
6月	○インハイ栃木県予選 中止 ○国体予選シングルス 中止	
7月		
8月	○23（日）中部地区強化練習会（中止の場合有り）	練習試合を1回～2回
9月	○6（日）ジュニア卓球大会（シングルス）（中止の場合有り）	
10月	○25（日）県新人卓球大会（シングルス） ○29（木）～30（金）県新人卓球大会（団体）	○練習試合を1回～2回
11月	○7（土）県新人卓球大会（ダブルス）	
12月	○6（日）東京ジュニア大会 ○20（日）中部地区強化練習会	
1月	○9（土）全国選抜卓球大会（シングルス） ○30（土）新人中部地区大会	
2月		
3月	○14（日）中部地区強化練習会	○練習試合1～2回