

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

顧問名	◎北條加奈 ◎岡慎太郎、森戸浩美、寺内純、黒川治彦	
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。 ○コロナ感染症・熱中症の予防などに注意する。 ○安全管理を徹底し、活動中に起きた「ヒヤリ・ハット」事例を共有して安全対策を講じるなど、学校全体での意識高揚をはかりながら、生徒が安心安全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。休養日に活動を行った場合は別日に休養日を振り替える。ただし、大会等の前は休養日を減らす場合もある。 ○8/10(土)～15(木)、12/31(火)～1/5(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30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～12時の3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	○18(木)19(金)総体兼関東大会中部予選(団体・シングルス・ダブルス)	練習試合(月1回程度)
5月	○3(土)4(日)6(月)総体兼関東大会県予選(団体・シングルス・ダブルス) ○23(木)24(金)インハイ中部予選(団体・シングルス・ダブルス)	
6月	○13(木)14(金)16(日)インハイ県予選(団体・シングルス・ダブルス) ○30(日)国体県予選(シングルス)	練習試合(月1回程度)
7月		練習試合(月1回程度)
8月		練習試合(月1～2回程度) ○夏期休業期間中実施予定 ・中部支部審判講習会
9月	○23(月)全日本ジュニア県予選(シングルス)	
10月		練習試合(月1回程度)
11月	○7(木)8(金)9(土)10(日)県新人大会(団体・シングルス・ダブルス) ○30(土)東京ジュニア県予選(シングルス)	
12月		練習試合(月1～2回程度)
1月	○13(月)全国選抜シングルス県予選(シングルス) ○16(木)17(金)中部新人大会	
2月		
3月		練習試合(月1～2回程度)