

## 栃木県立宇都宮北高等学校女子テニス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>○怪我等の防止に努め、安全を第一に考えて実施する。</li> <li>○技術の向上を図り、高体連や県テニス協会等主催の大会での上位入賞を目指すと共に、生涯スポーツとして活動を続けられる素地を築く。</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、自己肯定感、責任感、連帯感の育成を目指す。</li> <li>○学業成績の向上を図り、部活動と学業の両立を目指す。</li> </ul>	
<b>活動方針</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○生徒の健康管理に十分に配慮し、適正な休養日を確保する。</li> <li>○合理的でかつ効率的・効果的な活動を行う。</li> <li>○怪我防止のため、準備運動を十分にを行う。</li> <li>○熱中症予防対策として、暑さ指数(WBGT)の予測値が33以上になった場合、部活動を中止する。</li> <li>○コート整備を適切に行い、施設の維持管理に努める。</li> </ul>	
<b>休養日</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○原則として、毎週日曜日と木曜日を休養日とする。</li> <li>○大会参加等で日曜日の休養日が確保できなかった場合は、翌日曜日を休養日とする。</li> <li>○長期休業中は、別途休養日に配慮しながら計画を立てる。</li> <li>○8/14～8/16、12/29～1/3は、オフシーズンとする。</li> </ul>	
<b>活動時間</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○活動時間は、平日は16:20～18:30とし、その後は速やかに下校する。休業日は8:30～11:30とし12:00には下校する。</li> <li>○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> </ul>	
<b>月</b>	<b>参加予定大会等</b>	<b>その他</b>
<b>4月</b>	19(土) 県高校総体兼関東大会予選 個人戦ダブルス (宇都宮市屋板運動場) 20(日) 県高校総体兼関東大会予選 個人戦シングルス (県総合運動公園) 26(土) 県高校総体兼関東大会予選 団体戦 (宇都宮市屋板運動場)	5(土) 審判講習会
<b>5月</b>	3(土) 全国高校総体中部地区予選会 個人戦ダブルス (宇都宮市屋板運動場) 4(日) 全国高校総体中部地区予選会 個人戦シングルス (宇都宮市屋板運動場)	
<b>6月</b>	1(日) 全国高校総体県予選会 団体戦 (真岡ハイトラ運動公園)	
<b>7月</b>	13(日) 公立高校関東大会県予選 団体戦 (井頭運動公園) 20(日)・21(月) 1年生大会 団体戦 (県総合運動公園)	24(木)or25(金) リーダー講習会 (栃木市総合運動公園)
<b>8月</b>		上旬 合宿 (福島県天栄村)
<b>9月</b>	6(土) 新人大会中部地区予選会 個人戦ダブルス (県総合運動公園) 7(日) 新人大会中部地区予選会 個人戦シングルス (宇都宮市屋板運動場) 20(土) 県高校新人大会 個人戦ダブルス (県総合運動公園) 21(日) 県高校新人大会 個人戦シングルス (宮原運動公園)	
<b>10月</b>	26(日) 県高校新人大会 団体戦 (井頭運動公園)	
<b>11月</b>		
<b>12月</b>	21(日) 県高校テニス強化大会 (県総合運動公園)	
<b>1月</b>	17(土) 中部支部大会 団体戦 (県総合運動公園) 24(土) 中部支部大会 個人戦ダブルス (県総合運動公園) 25(日) 中部支部大会 個人戦シングルス (宇都宮市屋板運動場)	
<b>2月</b>		
<b>3月</b>	14(土) 県高校テニス強化大会 (県総合運動公園)	