

米子松蔭高等学校女子ソフトテニス部年間活動計画

部員数	1年生 8名 2年生 5名 3年生 3名 計16名
顧問名	佐々木 寿介、生田 結衣
活動日	月、火、水、木、金、土（大会や遠征で日曜日にも活動する場合あり、また冬季は公共の体育館での練習になるため休館日を休養日に設定するため日曜日に活動する場合もある）
休養日	日（日曜日に活動した場合、夏は火曜日、冬は市内体育館の休館日にあわせ設定する）
活動時間	平日 16時～19時 土日祝日 9時～13時または13時～17時
活動場所	学校テニスコート、公共のテニスコート、公共の体育館
活動目標	●ソフトテニスを通して社会に通用する人間力の向上を図る●全国制覇という夢に向かって一生懸命練習に取り組み努力は裏切らないことを学ぶ●全国の強豪校から県内の高校生、中学生などと交流を持ち色々な人と接することによってコミュニケーション能力の向上を図る●色々な人たちによって大好きなソフトテニスをさせて頂いているのだということを理解し感謝の気持ちの持てる人間になる●自分の事だけでなく周りの人達の事も考えられる人間になる●常に周りに目を配り、今何をしなくてはならないのか瞬時に判断する力をつける●人から言われたことだけでなく自分で何故という疑問を常に持ち自分で考え行動の出来る人間になる●ソフトテニスの醍醐味を十分理解しソフトテニスを誰よりも好きになる

月	公式戦等	その他（練習試合、合宿）	練習内容
4	県シングルス（一般） 県シングルス（高校） 春季ダブルス大会 西部地区予選	ヨネックスカップ（滋賀）、ルーセント杯（島根） 大会直前練習試合（2回程度）	国体予選、西部地区予選 に向けての練習
5	県総体 全日本シングルス（福島）	GW合宿 県総体直前練習試合（2, 3回程度）	県総体に向けての練習
6	山陰大会（島根）国体最終予選（鳥取） ハイスクールジャパンカップ（札幌）	夏の強化練習試合 練習試合（2, 3回程度）	インターハイ、中国大会 に向けての練習
7	中国大会 県選手権 皇后賜杯予選 インターハイ	兵庫選抜との合宿（兵庫）インターハイ直前合宿 練習試合（2, 3回程度）	インターハイ、中国大会 に向けての練習
8	STEP 2 国スポ中国ブロック（松江） STEP 3（岡山）	中高連携大会（米子）練習試合（2, 3回） 愛媛合宿（愛媛）西島杯（米子）	国体に向けての練習
9	西部地区予選 国民スポーツ大会（唐津）	秋の強化練習試合（2, 3回程度） 国体前合宿	西部地区予選、国体に向 けての練習
10	新人戦 JOC（広島）	東伯クラブ杯 尾後旗（愛媛） 新人戦直前合宿（2, 3回程度）	国体、新人戦に向けての 練習
11	県選抜 天皇賜杯・皇后賜杯（東京） STEP 4（宮崎）	体育館練習試合（2回程度）	県選抜、中国選抜に向け ての練習
12		アトムカップ（島根） 体育館練習試合（2回程度）	中国選抜に向けての練習
1	中国選抜（広島） 県インドア（鳥取）	県強化練習会、練習試合（2, 3回程度） 中国選抜強化練習	中国選抜、県インドアに 向けての練習
2	STEP 2	アゼリアカップ（香川） 松山冬季大会（愛媛）	県インドア、全国選抜に 向けての練習
3	全国選抜（愛知） 全日本私学大会（東京）	広島平和カップ 練習試合（2, 3回程度） ヨネックス杯（滋賀）	全国選抜に向けての練習