

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 5名 2年生 6名 3年生 9名 計20名
顧問名	佐々木 寿介、生田 結衣、森本 さや香
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソフトテニスを通して、社会に通用する人間力を育成する</li> <li>・全国制覇を目標に、努力を継続し「努力は裏切らない」ことを学ぶ</li> <li>・全国の強豪校や県内外の選手との交流を通して、コミュニケーション能力を高める</li> <li>・多くの支えに感謝し、謙虚な姿勢を持つ人間になる</li> <li>・自分本位にならず、周囲への気配りができる人間になる</li> <li>・状況を見て、今何をすべきかを瞬時に判断する力を養う</li> <li>・常に「なぜ」を考え、自ら考え行動できる主体性を身につける</li> <li>・ソフトテニスの魅力を理解し、誰よりも競技を愛する心を育てる</li> </ul>

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） 春季大会 西部地区予選	ルーセント杯（島根） ヨネックス杯（滋賀）	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	GW合宿 県総体直前合宿	県総体に向けての練習
6	山陰大会（島根） 国スポ最終予選（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	インターハイ、中国大会に向けての練習
7	中国大会 全日本選手権予選 インターハイ	インターハイ直前合宿	インターハイ、中国大会に向けての練習
8	STEP 2（鳥取） 国スポ中国ブロック STEP 3（岡山）	夏合宿	国スポに向けての練習
9	西部地区予選	西島杯（米子） 秋の強化練習試合 国スポ前合宿	西部地区予選、国スポに向けての練習
10	国スポ 新人戦 JOC（広島）	東伯クラブ杯 尾後旗（愛媛） 新人戦直前合宿	国スポ、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）		県選抜、中国選抜に向けての練習
12		中国選抜強化合宿 アトムカップ（島根）	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 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		アゼリアカップ（香川） 松山冬季大会（愛媛）	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）	島根県春季大会（出雲） ヨネックス杯（滋賀）	全国選抜に向けての練習