

## ソフトテニス部の活動方針及び年間の活動計画

### 1. 活動方針

- (1) 心身を鍛え充実した生活を築こうとする自主的な態度を育てる。
- (2) 今何をすべきかを常に考え、計画的な練習を行う。
- (3) 技術・競技力の向上を目指すとともに、個性の伸長と生涯教育の一環として活動する。

### 2. 活動内容及び休養日等

- (1) 1日の活動時間は、原則平日は長くとも2時間程度、休業日は3時間程度とする。原則毎週月曜日を休養日とし、加えて土日のどちらかを休養日とする。試合前1週間は、活動時間を短くし、質の高い練習へと切り替える。
- (2) 年間5回程度の宿泊遠征や合宿を行い、対外試合や強化練習を行う。また、年間3回程度、外部講師を招き、技術強化やフィジカル強化を重点的に行う。

### 3. 参加大会日程等（予定）

月	大会名（開催場所）	月	大会名（開催場所）
2020 4	○ハイスクールジャパンカップ ダブルス県予選（個人） ○春季杵藤地区大会（個人・団体）	10	○宿泊遠征 ○国民体育大会（団体） ○県高校新人大会（個人・団体）
5	○宿泊遠征 ○強化練習	11	○強化練習
6	○県高校総合体育大会（個人・団体） ○国体選考会（個人） ○ハイスクールジャパンカップ全国 大会（個人シングルス・ダブルス）	12	○九州高校新人大会（個人・団体） ○県高校インドア大会（個人） ○ハイスクールジャパンカップ シングルス県予選（個人）
7	○九州高校総体（個人・団体） ○宿泊遠征	2021 2	○アゼリアカップ全国大会（団体） ○宿泊遠征 ○強化練習
8	○全国高校総体（個人・団体） ○夏季ソフトテニス大会（個人） ○国体九州ブロック大会（団体）	3	○音成一郎旗争奪九州高校ソフトテニス大会（団体） ○春季高校ソフトテニス大会（個人） ○ヨネックスカップ九州大会（団体） ○全国選抜高校ソフトテニス大会（団体）
9	○秋季杵藤地区大会（個人・団体）		