

1 指導目標

- 各々が目標をもって、自発的に練習に取り組む。
- 部活動を通して、協調性を育成する。
- 練習を通し、健康な体をつくる。
- 卓球技術の向上を図る。

2 活動日・活動時間

- 原則として 月、火、木、金、(土)
- 平日は原則として18:15まで、大会前などの土曜は午前中を原則として9:00~12:00 3時間程度練習を行う。

3 活動内容・留意点

〈活動内容〉前年度に準じる。

- 基礎練習 (フォアハンド、バックハンド、フットワーク等)
- ランニング
- 筋力トレーニング
- 試合形式練習

〈留意点〉

- 危険がないよう気をつける。
- 感染対策を徹底する。

4 長期休業中の活動および指導上の留意点

- 水分補給など、体調管理に気をつける。
- 健康・安全面に留意する。