

1 指導目標

- 各々が高い目標をもって、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、土の週5日
- 平日は原則として18：15まで、土曜は午前中を原則として8：30～12：30 4時間程度練習を行う。
- 朝練習は原則として行わないが、今後、必要に応じて期間限定で定期的に行うかを検討していく

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）
- 課題練習、多球練習による技術の向上。
- ランニング
- 筋力トレーニング
- 試合形式練習

〈留意点〉

- 体調管理に気をつける。
- 家庭の事情を考慮する。

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。
- 家族の計画等へ配慮する。
- 健康・安全面に留意する。