

令和3年度 女子ソフトテニス部 活動予定表

8 月

日	曜	主な行事予定	部活動	活動内容	活動場所	活動時間	完全下校時刻
1	日	河北杯予選リーグ戦	○	大会	青葉山庭球場	7:30～16:00	
2	月	河北杯決勝トーナメント ※敗退した選手は休養日	○	大会	青葉山庭球場	7:30～16:00	
3	火	ソフトテニス連盟錬成会	○	大会	青葉山庭球場	7:30～16:00	
4	水		×	休養日			
5	木		○	練習	テニスコート		
6	金	校内研修 部活動午後のみ	×	休養日			
7	土						
8	日						
9	月						
10	火						
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						
17	火		○	練習	学校	9:00～12:00	
18	水		○	練習	学校	9:00～12:00	
19	木	授業日	△	朝練習	学校	7:30～8:05	
20	金	授業日	×	休養日			
21	土		○	練習	テニスコート	13:00～16:00	
22	日		○	練習	テニスコート	9:00～13:00	
23	月	全校集会、	○	放課後練習	学校	～18:00	
24	火		○	朝練習	学校	7:30～8:05	
25	水	学年部会、部活動中止	△	朝練習	学校	7:30～8:05	
26	木		○	放課後練習	学校	～18:00	
27	金	教育相談、部活動中止	×				
28	土		○	練習	学校	9:00～12:00	
29	日	仙台市民総体	○	大会	青葉山庭球場	13:00～16:00	
30	月		×	休養日			
31	火	学文会リハーサル①	○	放課後練習	学校	～18:00	

部活動全体の約束

- ・部活動開始のミーティング前に顧問の先生に「部活動前チェックリスト」を記入し提出しよう。
- ・活動の前後に手洗いをしましょう。
- ・活動中にマスクをつけることも可能ですが、熱中症などに気をつけて水分補給しましょう。

主な活動内容

○W-UP(体力回復、体調を整える)
ランニング、ストレッチ、筋トレなど
○メニュー
一本打ち、基本ボレー、サーブレシーブなど
サーブレシーブなど
○DOWN
ストレッチ

感染拡大を防ぐ工夫

- ・w-upとdownは前後左右の間隔を広くとって行う。
- ・個人練習は接触を避け、間隔を広くとって行う。
- ・種目練習は交代制で行い、一つの場所に集まらないように工夫する。
- ・練習の準備・片づけをするときは、密にならないようにする。