

杉並区立高南中学校

令和7年度 卓球 部の活動指針・活動計画

令和7年4月30日

1 指導体制

顧問 1名 外部指導員等 1名

2 部員数 1年生 5人 2年生 3人 3年生 3人 計 11名
(令和7年4月30日現在)

3 年間目標

- (1) 2・3年生は更なる技術の向上を目指す。また、区大会上位進出、都大会出場を目標に「心技体」の向上を目指す。
- (2) 1年生は楽しく卓球ができるよう基礎的な技術を身に付けさせる。

4 活動指針

- (1) 技術力の向上
コーチと連携を図り、全ての生徒に卓球の基礎基本的な技術とルールを身に付けさせ、楽しく卓球ができるようにする。
- (2) 部活動の質と量の工夫
練習は、目的意識を持たせ、短時間でも集中して行わせる。
- (3) 規範意識等の健全育成
挨拶の励行、(特に目上の人に対する)正しい言葉遣いなどをできるようにさせ、礼儀作法を身に付けさせる。また、中学生として大切な人間性や社会性をもった生徒になるよう指導する。

5 指導内容・方法

- (1) 体罰・暴言等のない指導
体罰関連行為のガイドラインを活用して体罰について自分自身が深く学び、体罰、暴力的指導や行き過ぎた指導のない部活動を展開していく。
- (2) 生徒間の暴力禁止
運動部の活動生徒に対して、上級生から下級生、同級生同士間での暴力により問題解決を図ることのないよう、日頃からの指導を徹底する。
- (3) 外部指導員の活用
顧問と外部指導員のそれぞれの役割(特に安全面・技術面は外部指導員の力を借りる)について基本的な考え方を示し、共通理解を図ったうえで指導を行う。
- (4) 卓球の技術向上を目指して、1台の卓球台を少人数で実際に球を使って打つ。
また多球練習を取り入れ、基礎基本の打ち方などの定着を図る。
競技力を高めるため他校と練習試合を行う。
- (5) 事故防止・安全配慮
生徒の心身の発育・発達や体力・技術等を適切に把握して活動計画を立てる。

6 活動計画

(1) 活動日 : 火曜日・木曜日 (土曜日 ※月に一回程度)

(2) 活動時間 : 平日 16:00～18:00 (2時間)
休日 9:00～12:00 (3時間)

(3) 休養日 : 月曜日・水曜日・金～日曜日 祝日

(4) 年間活動予定

| 学 期 | 月 | 内 容 |
|------|----|-------------------|
| 1 学期 | 4 | 生徒会部活動紹介 |
| | 5 | 部活動保護者会 |
| | 6 | 区選手権卓球大会 (団体・個人戦) |
| | 7 | 都選手権卓球大会 (団体・個人戦) |
| | 8 | 夏季休業中 練習 |
| 2 学期 | 10 | 区新人卓球大会 (団体・個人戦) |
| | 12 | 都新人卓球大会 (個人戦) |
| 3 学期 | 1 | 都新人卓球大会 (団体戦) |
| | 2 | 区研修大会 |
| | 3 | 春季休業中 練習 |

(5) 参加予定大会

| | | |
|----------|-----------|-------|
| 6月29日 | 7月6日 (予定) | 選手権大会 |
| 10月 (予定) | | 新人大会 |
| 1月 (予定) | | 研修大会 |

7 主な実績

- ・ 都大会 個人戦 男子シングル 出場
女子シングルス ベスト64入