

日進東中学校 卓球部女子の活動について

1 組織

顧問 宮地佑恭 濱野琴美

部員 3年11名 2年13名 計24名

2 指導のねらい

- ・ 3間（時間、仲間、空間）を大切にし、協調性、思いやり、礼儀、責任感を養う。
- ・ 卓球の練習を通し、技術や体力の向上を図る。
- ・ 他校との練習試合や大会などに出場し、充実感を味わう。

3 活動について

* 詳しくは、各月の予定表を見てください。

- ・ 平日の練習 火～金 ST後～下校時刻15分前
- ・ 休日の練習 土曜日 練習試合および練習（基本午前、大会前等必要に応じて1日練習）
日曜日 大会以外は原則としてなし
(土曜日に練習を行わない場合は、練習もしくは練習試合を行う場合があります)
- ・ 長期休業中 月～金 午前もしくは1日練習
- ・ 朝練について 大会前1週間について、必要に応じて行う場合があります。

4 練習内容

- ・ 基礎体力作り。
- ・ フォアハンド、バックハンド、ツッツキ、フットワーク、スマッシュ、ドライブ、サーブ、レシーブなどの練習を行う。練習試合や大会などに参加できるようにする。

5 その他

- ・ 暑くなってくる場合、タオル・お茶などの水分を多めに持ってきてください。
- ・ 休むときは必ず連絡をしてください。事前にわかっている場合は早めに伝えてください。
- ・ 他校に練習試合へ行くときや大会へ行くときなどは、自家用車で送り迎え、公共交通機関、自転車などを利用します。なお、支所大会、愛日大会は送迎バスが出ます。
- ・ 1年生は今後ラケットセット、ユニフォーム、部活動Tシャツ、シューズを購入します。また改めてご案内させていただきます。

6 昨年度新入部員購入費（おおよその価格です）

- ・ ラケットセット（ラケット+ラバー+クリーナーセット+ケース） 8000円程度
 - ・ ユニフォーム上下 各5000円程度
 - ・ ゼッケン 700円程度
 - ・ プリントTシャツ 1500円程度
 - ・ 卓球シューズ（任意）5000円程度
- * その他、必要に応じて大会参加費がかかる場合があります。

