

# 大田区立大森第三中学校 硬式テニス部（男女）

|                   |                                                               |                                                        |    |            |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----|------------|
| 年間目標              | ・基礎体力とテニス技術の向上を図る。<br>・バランスのとれた心身の成長を促す。<br>・中体連の大会などで入賞を目指す。 |                                                        |    |            |
| 部員数<br>(令和6年4月現在) | 3年 4人 (男1人・女3人) 2年 18人 (男9人・女9人)<br>1年 11人 (男5人・女6人)          |                                                        |    |            |
| 活動日               | 月曜日、火曜日、木曜日、土曜日、(日曜日) ※大会等で変更する場合あり。                          |                                                        |    |            |
| 活動時間              | 平日                                                            | 16:00～18:30                                            | 休日 | 8:30～11:30 |
| 休養日               | 水曜日、金曜日、(日曜日)                                                 |                                                        |    |            |
| 主な活動予定            | 5月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング<br>※4月に都ブロック大会（個人の部）あり             |    |            |
|                   | 6月                                                            | ・都ブロック大会（団体の部）<br>・区選手権大会（団体の部）<br>・基礎練習、対人練習、体力トレーニング |    |            |
|                   | 7月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 8月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 9月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 10月                                                           | ・都新人大会<br>・区新人大会<br>・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                |    |            |
|                   | 11月                                                           | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 12月                                                           | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 1月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
|                   | 2月                                                            | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                    |    |            |
| 3月                | ・基礎練習、対人練習、体力トレーニング                                           |                                                        |    |            |
| 参加予定大会            | ・都ブロック大会（個人・団体）<br>・都新人大会（個人・団体）<br>・区選手権大会（団体）<br>・区新人大会（団体） |                                                        |    |            |



