

# テニス部

## ○活動内容 1

3年生11名、2年生7名、計18名で活動しています。

テニス部は、週1休みの毎週日曜日を休暇にし、日々練習に取り組んでいます。

活動時間については、平日は、大会前や月によって時間帯が遅くなったり早くなったり変更する場合がありますが、16時～18時30分の2時間30分を目安にしています。土曜日については、9時～12時30分を目安に活動しています。



## ○活動内容 2

テニス部は、個性的な人が多く、毎日とても楽しいです。部員のほとんどが、テニス未経験者で、中学の頃は、美術部や吹奏楽部などの文化部に入っていた生徒もいます。

また、女子部員も昨年卒業した先輩におられ、一緒に楽しく活動していました。なので、初めてやる人でも大歓迎です。



## ○活動内容 3

主な練習メニューについては、基礎を中心として練習を多く取り入れており、メンバーの全員が、しっかりと試合で勝てるように、試合形式の練習も取り入れていきます。

また、雨の日は、コートが雨に濡れて使えないときがあるので、30分～1時間程度、筋力トレーニングや体幹トレーニングをしています。

硬式テニスは、軟式のソフトテニスと違って、1試合が1セット6ゲーム選手で、長い時間、プレーが続くときがあります。長時間の試合で勝利したときは、言葉に表せない達成感があり、精神面や体力面を鍛えることのできる部活です。



# ○主要大会・結果

令和2年度

- ・長崎県高等学校テニスシングルス選手権大会  
**ベスト16** 野上
- ・長崎県高等学校新人体育大会テニス競技  
団体戦一回戦敗退  
個人戦・ダブルス **ベスト32** 野上・下釜
- ・長崎県高等学校冬季テニス選手権大会  
シングルス **ベスト48** 野上 **本選出場**

