

## 女子卓球部 6月の活動計画

### 今月の活動計画

○平日(6月8日～19日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【2・3年生】

16時45分【1年生】

○平日(6月22日～30日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

### 【6月の目標】

○基礎的・基本的な体力の回復

○チーム作り

○基礎基本の技術の習得

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	月	OFF	
2	火	OFF	
3	水	OFF	
4	木	OFF	
5	金	OFF	
6	土	OFF	
7	日	OFF	
8	月	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
9	火	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
10	水	部活動休業日	
11	木	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
12	金	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
16	火	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
17	水	部活動休業日	
18	木	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
19	金	16:00～17:15	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月	16:00～17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
23	火	16:00～17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
24	水	部活動休業日	
25	木	16:00～17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
26	金	16:00～17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
27	土	OFF	
28	日	OFF	

29	月	16:00~17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち
30	火	16:00~17:40	体幹トレーニング+ランニング+基礎打ち