

女子卓球部 7月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

○土日(3時間を上限として)

午前(前)8:00～10:30

午前(後)10:30～13:00

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

【7月の目標】

○ 卓球部の活動時間や準備・片付けの手順を理解し、部活動に積極的に取り組む。

○ あいさつやマナーの徹底

○ コート整備・道具の整理整頓の仕方を身に付ける。

○ 休まず部活動に参加し、基礎的な体力の向上を図る。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	水	部活動休養日	
2	木		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
3	金		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
4	土	8:00～10:30(向島中)	対人練習
5	日	休み	
6	月		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
7	火	部活動休養日	
8	水	部活動休養日	
9	木		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
10	金	期末試験発表	ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
11	土	8:00～10:30(向島中)	対人練習
12	日	休み	
13	月	部活動休養日	
14	火	部活動休養日	
15	水	部活動休養日	
16	木	部活動休養日	
17	金	部活動休養日	
18	土	部活動休養日	
19	日	部活動休養日	
20	月	1学期期末試験	
21	火	1学期期末試験	
22	水	1学期期末試験	ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
23	木	8:00～10:30(向島中)	対人練習
24	金	8:00～10:30(向島中)	対人練習
25	土		
26	日		
27	月		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
28	火		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
29	水	部活動休養日	
30	木		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習
31	金		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング+対人練習