

## 女子卓球部 9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。

### 【9月の目標】

○ 新チームで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、10月3日の新人戦に向けて競技の技能向上を図る。

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