

女子卓球部 10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15分【全学年】

○土日(3時間を上限として)

午前(前)8:00～10:30

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

【10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。

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