

女子卓球部 12月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

2学期期末試験終了後16時00分～16時45分【全学年】

○土日(3時間を上限として)

午前(前)8:00～10:30(後)10:30～12:30

○台風・天候の状況により変更の可能性もあります。

【12月の目標】

○ 卓球部の活動時間や手順を理解し、短時間でも効果の上がるように活動に取り組む。

○ あいさつやマナーの向上を目指す。

○ コート整備・道具の整理整頓の仕方を身に付ける。

○ 基本のフォーム、様々な打ち方を身に付け、チームのレベルアップを目指す。

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