

女子卓球部 1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～16時45分【全学年】

○土日(3時間を上限として、練習試合は4時間予定)

午前(前)8:00～10:30, 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。

【1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。

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