

女子卓球部 2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】

2月8日以降は～17時15分終了

○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。

【2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	月		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
2	火		対人練習
3	水	部活休養日	
4	木		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
5	金		対人練習
6	土	8:00～10:30	対人練習
7	日		
8	月		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
9	火		対人練習
10	水	部活休養日	
11	木		
12	金		対人練習
13	土	8:00～10:30	対人練習
14	日		
15	月		ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
16	火		対人練習
17	水	部活動停止	
18	木		
19	金		
20	土		
21	日		
22	月		
23	火		
24	水	1・2年学年末試験	
25	木	1・2年学年末試験	
26	金	1・2年学年末試験	
27	土		
28	日		