

女子卓球部 8月の活動計画

今月の活動計画

○登校日 放課後練習 14時30分～15時15分
 ○休日 午前練習 8時00分～10時
 ※新型コロナウイルスの対応で、平日は17:30完全下校、休日は土日のどちらか2時間以内の時間に設定されています。

【8月の目標】

- 新チームでチームとしての動きができるようにする。
- 活動場所、用具、部室を自己管理できるようにする。
- 目標を設定し、心技体をバランスよく鍛える。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	日		
2	月		
3	火	8:00～10:00	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
4	水	8:00～10:00	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
5	木	8:00～10:00	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
6	金	8:00～10:00	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
7	土		
8	日		
9	月		
10	火		
11	水		
12	木	閉庁日	
13	金	閉庁日	
14	土		
15	日		
16	月	閉庁日	
17	火		
18	水		
19	木		
20	金		
21	土		
22	日		
23	月	14:30～15:15	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
24	火	14:30～15:15	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
25	水	部活動休養日	
26	木	14:30～15:15	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
27	金	14:30～15:15	柔軟体操, ランニング, フットワーク, 素振り, 基礎打ち, 試合形式
28	土		
29	日		
30	月		
31	火		