

男子卓球部 11月の活動計画

今月の活動時間について

○平日

放課後練習 期末テスト前まで 16時00分～17時15分

期末テスト後から 16時00分～16時45分

○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】

- 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	日		
2	月		対人練習+ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
3	火	文化の日	
4	水	部活動休養日	
5	木		対人練習+ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
6	金		対人練習+ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
7	土		
8	日	英検2次試験	
9	月		ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
10	火		ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
11	水	部活動休養日	
12	木		ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
13	金		ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
14	土		対人練習 10:30～12:30
15	日		
16	月		対人練習+ランニング+筋トレ+体幹トレーニング
17	火	テスト期間	
18	水	テスト期間	
19	木	テスト期間	
20	金	テスト期間	
21	土		
22	日		
23	月	勤労感謝の日	
24	火	期末テスト1日目	
25	水	期末テスト2日目	
26	木	期末テスト3日目	ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
27	金		ランニング+対人練習+筋トレ+体幹トレーニング
28	土		対人練習 10:30～12:30
29	日		
30	月		対人練習+ランニング+筋トレ+体幹トレーニング