

サッカー部 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。

【11月の目標】

- 体力強化に向けて、しんどい練習にこそ一生懸命に取り組む
- 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	トレセン【該当者】	1年・2年ともに8:00～13:00
2	月	16:00～17:15	基礎トレーニング+対人トレーニング
3	火	8:15～12:00	練習試合【宮浦中】VS宮浦中・高西中
4	水	部活動休養日	
5	木	16:00～17:15	体力作り
6	金	16:00～17:15	基礎トレーニング+対人トレーニング
7	土	8:30～11:00	基礎トレーニング+対人トレーニング
8	日	OFF	
9	月	16:00～17:15	体力作り
10	火	16:00～17:15	基礎トレーニング+対人トレーニング
11	水	部活動休養日	
12	木	16:00～17:15	体力作り
13	金	16:00～17:15	基礎トレーニング+対人トレーニング
14	土	8:00～12:00	練習試合【吉和中】VS日比崎中
15	日	OFF	
16	月	16:00～17:15	基礎トレーニング+対人トレーニング
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	トレセン【該当者】	1年8:00～ 2年10:00～
22	日	OFF	
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	
27	金	OFF	校内研究授業
28	土	OFF	
29	日	トレセン【該当者】	1年8:00～ 2年10:00～
30	月	16:00～16:45	対人トレーニング