

サッカー部 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】

- 基礎練習にしっかりと取り組み、技術の向上を図る。
- 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	OFF	
2	土	OFF	
3	日	OFF	
4	月	OFF	
5	火	OFF	
6	水	OFF	
7	木	16:00～16:45	基礎トレーニング
8	金	部活休養日	
9	土	OFF	
10	日	OFF	
11	月	OFF	
12	火	16:00～16:45	基礎トレーニング
13	水	部活休養日	
14	木	16:00～16:45	対人トレーニング
15	金	16:00～16:45	対人トレーニング
16	土	8:00～11:00	練習試合【吉和中】VS 高西中
17	日	OFF	
18	月	16:00～16:45	基礎トレーニング
19	火	16:00～16:45	基礎トレーニング
20	水	部活休養日	
21	木	16:00～16:45	フィジカルトレーニング
22	金	16:00～16:45	フィジカルトレーニング
23	土	OFF	
24	日	OFF	
25	月	16:00～16:45	対人トレーニング
26	火	16:00～16:45	対人トレーニング
27	水	部活休養日	
28	木	16:00～16:45	フィジカルトレーニング
29	金	16:00～16:45	フィジカルトレーニング
30	土	OFF	
31	日	OFF	