

## 女子ソフトテニス部 6月の活動計画

### 今月の活動計画

○平日(6月8日～19日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時15分【2・3年生】

16時45分【1年生】

○平日(6月22日～30日まで)

放課後練習 終了時刻 16時00分～17時40分【全学年】

### 【6月の目標】

○基礎的な体力の回復

○チームづくり

○技術の習得

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	月	OFF	
2	火	OFF	
3	水	OFF	
4	木	OFF	
5	金	OFF	
6	土	OFF	
7	日	OFF	
8	月		ランニング, 基礎練習
9	火		ランニング, 基礎練習
10	水	部活動休業日	
11	木		ランニング, 基礎練習
12	金		ランニング, 基礎練習
13	土	OFF	
14	日	OFF	
15	月		基礎練習
16	火		基礎練習
17	水	部活動休業日	
18	木		基礎練習
19	金		基礎練習
20	土	OFF	
21	日	OFF	
22	月		基礎練習
23	火		基礎練習
24	水	部活動休業日	
25	木		基礎練習
26	金		基礎練習
27	土	OFF	
28	日	OFF	
29	月		基礎練習
30	火		基礎練習