

女子ソフトテニス部 8月の活動計画

今月の活動計画

○平日 放課後練習 16時00分～17時15分

○休日 午前練習 8時30分～11時30分

※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】

○チームでの各自の役割を認識して行動する。

○時間を大切に、すばやく行動する。

○1つ1つの練習のつながりを考える。

日	曜日	活動時間	内容(メニュー・練習試合等)
1	日	OFF	
2	月	8:30～10:30	基礎練習・体力作り
3	火	OFF	
4	水	OFF	
5	木	8:30～10:30	基礎練習・体力作り
6	金	OFF	
7	土	OFF	
8	日	OFF	
9	月	OFF	
10	火	OFF	
11	水	OFF	
12	木	OFF	
13	金	OFF	
14	土	OFF	
15	日	OFF	
16	月	OFF	
17	火	8:30～10:30	基礎練習・体力作り
18	水	OFF	
19	木	8:30～10:30	基礎練習・体力作り
20	金	OFF	
21	土	OFF	
22	日	OFF	
23	月	14:20～15:30	基礎練習・体力作り
24	火	OFF	
25	水	OFF	
26	木	OFF	
27	金	14:20～15:30	基礎練習・体力作り
28	土	OFF	
29	日	OFF	
30	月	OFF	
31	火	OFF	