

バレーボール部 練習計画 (H27. 2月)

大曲中学校 バレーボール部

日	曜日	活動時間、活動内容	朝練・割当	備	考
1	日	第1日曜日			郡市スキー(築地)
2	月	放課～18:00	○無	体幹トレーニング等	↓
3	火	放課～19:00	○全		
4	水		○後		
5	木	↓ (1アリ)	○全		
6	金	放課～18:00	○前		
7	土	大曲西中招待		詳細は後日	
8	日	練習試合8:30～16:00頃		外旭川中、横手南中来校	
9	月	休養日	×		
10	火	放課～19:00	○全		
11	水	練習試合7:50発～12:00頃		仙北中へ	建国記念の日
12	木	放課～19:00 (1アリ)	○全		
13	金	放課～18:00	○前		
14	土	練習試合7:00発～16:00頃		出羽中にて(出羽、本荘北、鶴岡四、大曲)	
15	日	休養日(第3日曜)			
16	月	部活動休止日(朝練のみ)	○	テスト勉強をたっぷり頑張る!	
17	火		○		
18	水	↓	○		
19	木	放課～19:00頃	×	後期期末テスト	
20	金	放課～18:00頃	○前	職員会議	
21	土	全県冬季バレーボール大会		詳細は後日	
22	日				
23	月	休養日			
24	火	放課～19:00頃	○全	※朝練習について 月、火、金…7:40～8:00 対人中心(ネットなし) 7:50から5分間連続ランニングパス(3人・9m) 水、木…7:40～7:55 サープ練習(ネットは前日練習で張ったまま) ★8:10には各教室で読書に取り掛かれるように!	
25	水		○後		
26	木		○全		
27	金	↓	○前		
28	土	南外中学校招待(詳細は後日)			

○健康管理をしっかりすること。インフルエンザが流行する時期でもあります。