

真岡西中学校 バレーボール部 8月 活動計画表(7/30)

| 月 | 日 | 曜日 | 学校行事等 | 練習時間 | 中・外 | 内容・対戦校等 | 場所等 |
|---|----|----|-----------|------------|-----|--|------|
| 8 | 1 | 木 | 現職教育 | 休養日 | × | | |
| | 2 | 金 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 3 | 土 | | 8:00~12:00 | ○ | 練習試合(物部中他) | 物部中 |
| | 4 | 日 | | 休養日 | / | | |
| | 5 | 月 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 6 | 火 | | 休養日 | × | | |
| | 7 | 水 | 清掃日(バレー部) | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 8 | 木 | | 8:00~11:00 | △ | | 学校 |
| | 9 | 金 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 10 | 土 | | 8:00~12:00 | ○ | 練習試合(市貝中他) | 市貝中 |
| | 11 | 日 | 山の日 | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 12 | 月 | | 休養日 | / | 長い休みになります。 宿題はもちろん、いつも応援してくれている家族の手伝いを積極的にしましょう。 また、休み明けの部活動でもしっかり動けるように、休み中も体を動かしておくようにしましょう。 | |
| | 13 | 火 | 学校閉庁日 | 部活動休止 | × | | |
| | 14 | 水 | | 部活動休止 | × | | |
| | 15 | 木 | | 部活動休止 | × | | |
| | 16 | 金 | ↓ | 部活動休止 | × | | |
| | 17 | 土 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 18 | 日 | | 休養日 | / | | |
| | 19 | 月 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 20 | 火 | | 休養日 | / | | |
| | 21 | 水 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 22 | 木 | | 8:00~11:00 | △ | | 学校 |
| | 23 | 金 | | 8:00~11:00 | ○ | | 学校 |
| | 24 | 土 | | 8:00~17:00 | 大 | シード決定戦 | 茂木町民 |
| | 25 | 日 | | 休養日 | / | 宿題は完了しましたか？ | |
| | 26 | 月 | 学校閉庁日 | 部活動休止 | × | 余裕をもって過ごせるよう、 このころまでには宿題等を 終わしておくようにしましょう。 家の手伝いを積極的に行い ましょう。 | |
| | 27 | 火 | | 部活動休止 | × | | |
| | 28 | 水 | | 部活動休止 | × | | |
| | 29 | 木 | | 部活動休止 | × | | |
| | 30 | 金 | | 部活動休止 | × | | |
| | 31 | 土 | ↓ | 部活動休止 | × | | |
| 9 | 1 | 日 | | 休養日 | / | | |
| | 2 | 月 | 始業式 | ~18:00 | △ | | 学校 |

3年生が引退して、新チームがスタートしています。自分の課題を意識しながら、良いチームを作るように頑張りましょう。暑さに負けない体力をつけながら、じっくり基礎を固め、レベルアップを図りましょう。それぞれが集中して高い意識をもって練習に取り組めるようにしましょう。

平日にも練習試合が入る場合があります。その際、自転車で行く場合には学校に集合し、会場に向かいます。