

令和4年4月 女子卓球部練習計画

三極力～実力・集中力・体力～（3年）

粒々辛苦（2年）

佐野中学校女子卓球部

	時間	場所	内容	学校行事等
1	金	OFF		
2	土	OFF		
3	日	OFF		
4	月	OFF		
5	火	OFF		
6	水	OFF		始業式・顧問顔合わせ
7	木	OFF		入学式準備
8	金	OFF		入学式
9	土	8:00-11:00	卓球場	基本練習
10	日	OFF		※時間変更あり
11	月	OFF		避難訓練(経路確認)
12	火	17:15完全下校	卓球場	基本練習／筋トレ
13	水	17:15完全下校	卓球場	筋トレ／基本練習
14	木	17:15完全下校	卓球場	基本練習／筋トレ
15	金	17:15完全下校	卓球場	筋トレ／基本練習
16	土	OFF		⑤新入生歓迎会
17	日	OFF		授業参観
18	月	OFF		振替休業日
19	火	17:15完全下校	卓球場	基本練習／筋トレ
20	水	17:15完全下校	卓球場	筋トレ／基本練習
21	木	OFF		
22	金	17:15完全下校	卓球場	筋トレ／基本練習
23	土	13:00-15:30	卓球場	心臓検診(ノーチャイム)
24	日	OFF		
25	月	OFF		引き渡し訓練
26	火	17:15完全下校	卓球場	基本練習／筋トレ
27	水	17:15完全下校	卓球場	筋トレ／基本練習
28	木	17:15完全下校	卓球場	基本練習／筋トレ
29	金	8:30-11:30	卓球錠	基本練習
30	土	OFF		昭和の日
31	日	OFF		

※ 5月4日(水)団体メンバーのみ江幡杯(大会)予定