

# 12月2022

## 令和4年度 バレーボール部女子部活動練習日程 (完全下校時刻16:40)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 ~16:40	2 ~16:40	3 12:30~16:30
4 休み	5 部活動なし 委員会	6 ~16:40	7 ~16:40	8 ~16:40	9 部活動なし 授業参観・懇談会	10 休み
11 練習試合(那珂湊中) 小川南中、勝田二中 7:50集合、16:30解散	12 部活動なし	13 ~16:40	14 ~16:40	15 ~16:40	16 ~16:40	17 ひたちなか近郊大会 ひたちなか総合体育館 後日連絡
18 休み	19 部活動なし	20 ~16:40	21 ~16:40	22 ~16:40	23 部活動なし	24 8:30~12:30 冬季休業
25 休み	26 8:30~12:30	27 8:30~12:30 雑巾を持ってきてください	28	29	30	31
1 休み	2 休み	ME 1/5(木) 12:30~16:30 1/7(土)水戸二中で練習試合予定				
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ミスをする原因は<b>位置・形・タイミング</b>。ということは、<b>成功する要因もこれ</b>。</li> <li>○<b>ボールをつなく意識</b>を持とう。どんなボールも落としたり負けです。</li> <li>○練習や練習試合の後は、反省をして、次につなげましょう。</li> <li>○寒くても、短い時間でも、汗ばむくらいしっかり動きましょう。</li> <li>○<b>3か月後どうなりたいかイメージ</b>して練習しよう。今の練習の成果が表れるのは3か月後。冬休み中も意識的に運動をしましょう！！</li> <li>○土日の練習は、練習試合等で予定が変更になる場合があります。また、練習を休むときは、C4thホーム&amp;スクールに入力するか顧問に連絡をお願いします。</li> </ul>						