

1月 男子卓球部 練習計画表

日	曜日	学校内における練習時間 練習時間 (~) ・ 場所	学校行事など
※記入例			
1	日	OFF	
2	月	OFF	
3	火	OFF	
4	水	OFF	
5	木	OFF	
6	金	OFF	授業開始日
7	土	8:30~12:00	1年ウインドブレーカー集金日
8	日	OFF	
9	月	学生大会	7時50分集合16時頃解散
10	火	~16:40	
11	水	~16:40	
12	木	~16:40	1.2年生学力診断テスト
13	金	OFF	1.2年生学力診断テスト
14	土	OFF	
15	日	8:00~12:30	練習試合:笠原中(会場)
16	月	OFF	委員会活動
17	火	~16:40	
18	水	~16:40	
19	木	~16:40	3年生三者面談
20	金	OFF	3年生三者面談
21	土	8:30~12:00	
22	日	OFF	
23	月	OFF	
24	火	~16:40	3年生三者面談
25	水	~16:40	3年生三者面談
26	木	~16:40	3年生三者面談
27	金	~16:40	新入生説明会
28	土	8:30~12:00	
29	日	OFF	
30	月	OFF	
31	火	~16:40	

【備考欄】

1月から、基本的に金曜日はOFFになります。
基礎練習を大事にしながら、練習に取り組みましょう。
卓球の動画を見て、卓球の勉強もできると技術の向上につながります。