

吉岡中 バレーボール部練習予定表

2018 年 11 月

2018/11/1

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| | | | | x x | 教育相談① ○ ○ | OFF |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 練習試合 AM ○ ○ | ○ ○ | 教育相談② ○ ○ | 教育相談③ ○ ○ | 教育相談④ ○ x | 教育相談⑤ ○ ○ | 練習試合 AM |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| OFF | 部活動中止期間 x x | x x | 県民の日 OFF | 中間テスト x x | 中間テスト x ○ | AM |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| OFF | ○ ○ | ○ ○ | ○ x | ○ x | 勤労感謝の日 AM | OFF |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| OFF | ○ ○ | x ○ | ○ ○ | ○ x | x ○ | AM |

新人戦を終え、気持ちを新たに練習に取り組んでいますね。12月までは、①基礎体力の向上、②ボール感覚を養うこと、③体の使い方を覚えることの3つを目的として、練習に取り組みます。繰り返しの練習になるので飽きが出てしまいがちですが、一人ひとりが練習ごとに目標をもち取り組むことで、同じ練習でも慣れることなく続けられるはず。限られた時間の中で意識を高くもち、内容の濃い練習になるように一生懸命練習に臨みましょう。

(バレーボールに集中するために…)

バレーボールプレイヤーである前に中学生です。勉強することもとても大切。毎日の家庭学習や各教科の提出物の提出を怠ることのないようにしましょう。また、家族の応援なくして活動することはできません。何か一つでも、家でお手伝いをしましょう。

★練習試合

4日(日) 奈良中 【集合】7:30 【対戦相手】奈良中 富士見中
10日(土) 吉中1面 【集合】:8:00 【対戦相手】大里中

☆活動について

- ・体調不良等により休む場合は、必ず顧問小島 or 大高と部長に連絡をして下さい。
- ・休日の部活動では、ポカリスエット等の粉末を持ってくることを許可します。
- ・朝食、6時間以上の睡眠をきちんととり、体調を崩さないように気をつけましょう。