

吉岡中 バレーボール部練習予定表

2018 年 12 月

2018/12/1

日	月	火	水	木	金	土
25 OFF	26 ○ ○	27 ○ ○	28 ○ ○	29 ○ x	30 x ○	1 AM
2 OFF	3 ○ ○	4 ○ ○	5 ○ ○	6 ○ x	7 ○ ○	8 AM
9 OFF	10 ○ ○	11 x ○	12 ○ ○	13 ○ x	14 ○ ○	15 AM
16 OFF	17 ○ ○	18 ○ ○	19 ○ ○	20 ○ x	21 x x 授業終了日	22 OFF
23 AM	24 AM	25 AM	26 AM	27 AM	28 AM (体育館ワックスがけ)	29 OFF
30 OFF	31 OFF	1 OFF	2 OFF	3 OFF	4 OFF	5 AM

12月21日が終わると、新チームになってから、ちょうど半年になります。あっという間に時間が過ぎ、学総体まであと半年です。少しずつボールがあがるようになり、つながるようになってきました。これからさらに向上心をもって、練習に励んでいきましょう。自分を信じず、できないとやらないのではなく、必ずできると自分を信じて努力し、変化し続けよう。頑張ろう！吉中バレー部！！

今後、予定を変更して練習試合が入ることがあります。

☆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 松崎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。