

R4年度 吉岡中学校 野球部 練習計画

1	曜日	学校の予定	朝練	放課後	場所	備考
1	日	OFF (12/29~1/4)			積極的にお家の 手伝いをしよう。	
2	月	休み中の自主練メニュー				
3	火	・素振り10本×10セット				
4	水	・バーピージャンプ10回×5セット ・体幹トレーニング(4種類)30秒×3セット				
5	木	練習(宿題チェック)	8:00~10:30		吉岡中	
6	金	合同練習	8:00~12:00		熊谷東中	
7	土	合同練習	8:00~12:00		荒川中	
8	日		×			
9	月	成人の日	×			
10	火	全校集会 授業再開	×			
11	水	ハッピー愛語DAY 中3テスト	×	○		
12	木	中2テスト 防災訓練 くまなび	×			
13	金	新入生説明会	○	○		
14	土	練習	8:00~10:30		吉岡中	
15	日		×			
16	月		○	○		
17	火	生徒朝会(給食)	×	○		
18	水	1年GTEC	○	○		
19	木	生徒会 くまなび	×			
20	金	2年GTEC	○	○		
21	土	合同練習	8:00~12:00		熊谷東中	
22	日		×			
23	月		○	○		
24	火	1年タグラグビー	○	○		
25	水		○	○		
26	木	くまなび 3年教育相談	×			
27	金	3年教育相談	○	○		
28	土	合同練習	8:00~12:00		熊谷東中	
29	日		×			
30	月	3年教育相談	○	○		
31	火		○	○		
※土、日、祝は大会や合同練習が入ることがあります。 ※木曜日、朝会、お弁当の日は朝練×				休む日は必ず顧問に連絡を!		
				学校	048-536-0880	