

大洋中バレーボール部練習計画 7月 完全下校時刻18:00

全カプレーで、コートを制す。

目標:1年 サーブが5本連続で入る。ローテーションを覚える。

2年 基礎を徹底する。(オーバー・アンダー)

「生活態度」重視。あいさつ・返事・身なり・行動で大洋中の模範になる。

仲間のために、支えてくれている人のために。応援されるチーム(人)になる。

	日	曜	場所	活動内容	学校行事 等
7	1	木	大洋中	練習	
	2	金	自宅	筋トレ(体幹, スクワット)	授業参観
	3	土	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	4	日	OFF	ストレッチ	
	5	月	OFF	ストレッチ	
	6	火	大洋中	練習	14:45~16:20(16:45完全下校)
	7	水	大洋中	練習	14:45~16:20(16:45完全下校)
	8	木	大洋中	練習	14:45~16:20(16:45完全下校)
	9	金	大洋中	練習	県総体陸上
	10	土	大洋中	練習(8:00~12:00)	県総体陸上
	11	日	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	12	月	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	13	火	大洋中	練習	
	14	水	大洋中	練習	
	15	木	大洋中	練習	
	16	金	大洋中	練習	
	17	土	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	18	日	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	19	月	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	20	火	終業式	練習(14:45~16:00)	終業式(16:30完全下校)
	21	水	大洋中	練習(8:00~12:00)	県総体
	22	木	大洋中	練習(8:00~12:00)	県総体
	23	金	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	24	土	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	25	日	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	26	月	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	27	火	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	28	水	OFF	筋トレ(体幹, スクワット)	
	29	木	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	30	金	大洋中	練習(8:00~12:00)	
	31	土	大洋中	練習(8:00~12:00)	

~8・9月予定~

29日北部地区プレ大会, 9月12日北部地区大会

お手数ですが、休日もリバーへの登録をお願いします。