

大洋中バレーボール部練習計画 8月

チームテーマ：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）

北部地区大会（9／12）に向けた、チームをつくる。

心と体を鍛える。～全員で乗り越えた先にある絆～

	日	曜	場所	活動内容	学校行事 等
7	1	日	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	2	月	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	3	火	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	教育研究発表会
	4	水	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	
	5	木	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	2年生学習確認日
	6	金	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	7	土	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	
	8	日	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	9	月	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	10	火	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	2年生学習確認日
	11	水	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	12	木	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	13	金	OFF	家の手伝い・宿題 自主トレ	お盆休み
	14	土	OFF		
	15	日	OFF		
	16	月	OFF		
	17	火	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	
	18	水	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	職員研修，2年生学習確認日
	19	木	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	
	20	金	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	職員作業
	21	土	大洋中（村体）	練習（7:30～11:30）	
	22	日	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	23	月	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	2年生学習確認日
	24	火	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	25	水	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	26	木	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	27	金	大洋中（新）	練習（7:30～11:30）	
	28	土	大洋中（新）	練習（9:00～11:30）	奉仕作業（6:30～8:30）
	29	日	大洋中（新）	練習（8:00～15:00）	北部地区ブレ大会
	30	月	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	
	31	火	OFF	筋トレ（体幹，スクワット）	

～9・10月予定～

9月12日北部地区大会，10月7～9日県東地区新人戦

お手数ですが，夏休みの間も毎日リーバーへの登録をお願いします。

高柳携帯 090-3818-5002 *練習を欠席・遅刻するときは保護者の方が学校か，高柳まで連絡をお願いします。