

女子テニス部 夏休み予定表

大洋中学校 0291-39-3231

！！夏の目標！！

- ・体調管理と体力向上に努め、休まずに参加する！
- ・基礎基本を身に付け、技術の向上に努める！
- ・チームで声を掛け合い、励まし合って練習に臨み、チーム力を高める！声出して元気出していこう！

日	曜	活動予定	場所	備考	日	曜	活動予定	場所	備考
7/21	金	県総体(団体戦)	神栖海浜		12	土	OFF		
22	土	県総体(個人戦)	神栖海浜		13	日	OFF	学校閉庁日	
23	日	OFF		県総体予備日	14	月	OFF		
24	月	OFF			15	火	OFF		
25	火	8:30~10:30	くぬぎの森		16	水	OFF		
26	水	8:30~10:30	くぬぎの森		17	木	8:30~10:30	くぬぎの森	
27	木	8:30~10:30	くぬぎの森		18	金	8:30~10:30	くぬぎの森	
28	金	8:30~10:30	くぬぎの森		19	土	OFF		
29	土	神栖杯	神栖海浜	7:20集合 終わりに次第解散予定	20	日	練習試合	神栖海浜	8:30集合 12:30解散予定
30	日	OFF			21	月	OFF		
31	月	OFF			22	火	8:30~10:30	くぬぎの森	
8/1	火	OFF			23	水	8:30~10:30	くぬぎの森	
2	水	8:30~10:30	くぬぎの森		24	木	8:30~10:30	くぬぎの森	
3	木	8:30~10:30	くぬぎの森		25	金	8:30~10:30	くぬぎの森	
4	金	8:30~10:30	くぬぎの森		26	土	ISSA CUP	水戸総合運動公園	詳細後日
5	土	8:30~11:30	くぬぎの森	神栖杯予備日	27	日	OFF		
6	日	OFF			28	月	OFF		
7	月	OFF			29	火	OFF		
8	火	8:30~10:30	くぬぎの森		30	水	OFF		
9	水	OFF			31	木	OFF		
10	木	OFF			9/1	金	OFF		第2学期始業式
11	金	OFF			2	土	8:30~11:30	くぬぎの森	

※ 欠席する場合は練習時間前に連絡をお願いします。

○練習試合が入る場合や部活の予定が変更になる際は、前もって連絡いたします。

○夏場の練習は気温や湿度が高いです。まずは熱中症にならないように、水分補給を欠かさず、日々睡眠と食事をきちんととりましょう！
きつい夏の練習にどれだけ熱心に頑張ることができたかで、新人戦の結果が変わっていきます。

夏休みの終わりに、真っ黒に焼けた姿で「めっちゃ頑張ったー!!」と言えるよう、みんなで切磋琢磨していきましょう!!



《練習での持参物》

・多めの水分(なくなっても補充できるように) ・帽子 ・タオル ・着替え

○例年に比べてOFFが多くなっています。部活がない日は規則正しい生活を心掛けたり、夏休みの課題に計画的に取り組んだりしましょう。

また、家のお手伝いは率先して行いましょう。家族との時間を大切にしてください。

○自主練習(ランニング・筋トレ・素振り…etc)は必ずおこなうこと! 感覚を忘れないように!