

訂正版

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
7/20	土	8:30~11:30	くぬぎの森		11	日	OFF		
21	日	OFF			12	月	OFF		
22	月	県総体(個人)	神栖海浜	詳細はメールでお知らせします。	13	火	OFF	学校閉庁日	
23	火	OFF			14	水	OFF		
24	水	8:15~10:15	くぬぎの森	県総体予備日	15	木	OFF		
25	木	8:15~10:15	くぬぎの森		16	金	OFF		
26	金	OFF			17	土	OFF		
27	土	練習試合 8:15集合 12:10解散 (くぬぎの森)			18	日	OFF		
28	日	OFF			19	月	OFF		
29	月	OFF			20	火	8:15~10:15	くぬぎの森	
30	火	8:15~10:15	くぬぎの森		21	水	8:15~10:15	くぬぎの森	
31	水	8:15~10:15	くぬぎの森		22	木	OFF		
8/1	木				23	金	8:15~10:15	くぬぎの森	
2	金	8:15~10:15	くぬぎの森		24	土	OFF		
3	土	神栖杯	神栖海浜	6:50集合 敗退次第解散	25	日	冬季選抜県東ブロック予選 場所: 神栖海浜		
4	日	神栖杯予備日	神栖海浜		26	月	OFF		
5	月	OFF			27	火	8:15~10:15	くぬぎの森	
6	火	OFF			28	水	OFF		
7	水	8:15~10:15	くぬぎの森		29	木	OFF		
8	木	OFF			30	金	8:15~10:15	くぬぎの森	
9	金	OFF			31	土	OFF		
10	土	OFF			9/1	日	茨城県新人選抜研修ソフトテニス大会 場所: 磯原		

※ 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

・暑さ指数によっては、急遽練習を変更して夏休みの課題等を進める場合もあります。課題は持ってきてください。

○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!

必ず終わらせること

