

## ソフトテニス部 活動計画（夏休み）

今月の目標(新チーム、力を合わせて頑張ろう！)

- ミーティングで話し合った目標や具体策を意識して、声をかけ合って練習に取り組む。
- 規則正しい生活で健康管理に努め、厳しい暑さに負けない強い心と体をつくる。

各週のねらい

	1年生	2年生	3年生
7月 8月第1・2週	7人体制での活動の在り方を考えながら、体力づくりや技術の向上に努める。特に、技術面では、各自が目標や課題意識をもって練習に取り組む。		各高等学校の説明会や体験入学に積極的に参加し、お家の人も相談するなどして、自分の進路を真剣に考える。規則正しい生活を心がけ、学習に集中して取り組む。 宿題を計画的に進める。
第3週	練習はないが、規則正しい生活をし、体力の維持や知識の吸収に努める。家族の一員として家の手伝いをし、家族とふれあう。宿題を進める。		
第4週	練習に体を慣らし、技術の向上を目指す。		
第5週	規則正しい生活をし、体力の維持や知識の吸収に努める。宿題を終わらせる。		

日	曜	行事	時間		備考
			午前	午後	
20	金	第1学期終業式	×	○	← 16:00 完全下校 (3年生も一緒にコート整備をします。)
21	土		×	×	
22	日		×	×	
23	月	学びの広場(8:00~9:00)	○田辺	×	「学びの広場」がある日は、9:15~11:45(12:00下校)
24	火	学びの広場(8:00~9:00)	○田辺	×	
25	水	学びの広場(8:00~9:00)	○板倉	×	
26	木		◎板倉	×	◎は、駅伝部とともに朝ランニング(7:15~8:00)を実施する日。
27	金		◎田辺	×	練習 8:30~11:30(熱中症指数の値によっては学習に切り替え)
28	土		×	×	
29	日		×	×	
30	月	体育祭関係活動日(午前中部活不可)	×	×	
31	火		◎板倉	×	7:15~8:00 朝ランニング
1	水		◎板倉	×	8:30~11:30(熱中症指数の値によっては、学習に切り替え)
2	木	部活動不可	×	×	
3	金	部活動不可	×	×	
4	土		×	×	
5	日		×	×	
6	月	体育祭関係活動日(午前中部活不可)	×	×	
7	火		◎板倉	×	7:15~8:00 朝ランニング
8	水		◎田辺	×	
9	木		◎板倉	×	8:30~11:30(熱中症指数の値によっては、学習に切り替え)
10	金		◎田辺	×	
11	土	部活動不可	×	×	家の手伝い・家族とのふれあい・自主練・宿題 など。 規則正しい生活をしながら、 夏休みにしかできないことに挑戦しよう！
12	日	部活動不可	×	×	
13	月	部活動不可	×	×	
14	火	部活動不可	×	×	
15	水	部活動不可	×	×	
16	木		◎田辺	×	7:15~8:00 朝ランニング
17	金		◎板倉	×	8:30~11:30(熱中症指数の値によっては、学習に切り替え)
18	土	奉仕作業(テニス部は全員参加)	○板倉	×	大会で前回不参加だったため。終了後11:30まで練習を行います。
19	日		×	×	
20	月	体育祭関係活動日(午前中部活不可)	×	×	
21	火	部活動不可	×	×	
22	水		◎田辺	×	7:15~8:00 朝ランニング
23	木		◎田辺	×	8:30~11:30(熱中症指数の値によっては、学習に切り替え)
24	金		◎板倉	×	
25	土		○田辺	×	8:00~11:30
26	日		×	×	
27	月	体育祭関係活動日(午前中部活不可)	×	×	新学期のスタートが気持ちよく自信を持って切れるよう、自分が今やらなくてはならないことをしっかり終わらせよう。 その上で……Let's enjoy the summer vacation!!
28	火		×	×	
29	水		×	×	
30	木		×	×	
31	金		×	×	
1	土		×	×	
2	日		×	×	
3	月	第2学期始業式	×	×	元気な笑顔で再会しましょう！

連絡事項

- 部活動を休む場合や遅刻する場合には、学校またはその日の担当顧問の携帯に電話連絡をしてください。
- 予定は変更になる場合があります。その際には、できるだけ早めにメール配信等で連絡します。