女子ハンドボール部　5月活動計画

今月の目標
◯常総市長杯で優勝！ 〇常総市長杯で自分の課題に挑戦しレベルアップを図る　→　行方杯へのステップ 〇判断することも技術　　日常生活から『個』の確立を！日常生活から，自分を鍛え，磨く努力をする

各週のねらい

	1年生	2年生	3年生
第1週		練習試合で試し，確認，修正する　→　常総市長杯につなげる 〇オフェンス；ずらし，ミドルシュート，ポスト，サイドのどこからでも点数がとれるようにする。 〇オフェンス；1人1人が常にゴールを狙う 〇ディフェンス；牽制からのアタック（積極的なデフェンス）	
第2週	〇部活動の流れに慣れる（体力・声出し） 〇中学校生活の習慣に位置づける 〇準備・片付けを知る		
第3週			
第4週	常総市長杯を総体本番だと想定して，事前準備に最善を尽くす。1日の過ごし方・練習・アップなど確認。すべてを準備しておく		

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	火		×	〇	
2	水		〇	×	
3	木	憲法記念日	練習試合（麻生中グランド）小見川中		
4	金	みどりの日	練習試合（麻生中グランド）小見川中		
5	土	こどもの日	休み		
6	日		休み		
7	月		×	×	
8	火		〇	〇	
9	水		〇	×	
10	木		〇	〇	
11	金	PTA合同専門委員会	〇	×	部活動保護者会
12	土		練習試合（水海道中グランド）8時30分～16時30分　詳細は別紙		
13	日		休み		
14	月		×	×	
15	火		〇	〇	
16	水	県東地区陸上競技会	〇	×	
17	木	お弁当の日	×	〇	
18	金		〇	〇	
19	土		行方市練習会（玉造中体育館）9時～13時		
20	日		休み		
21	月		×	×	
22	火		〇	×	校内研修
23	水		〇	×	
24	木	内科検診	〇	〇	
25	金		〇	〇	
26	土		常総市長杯（詳細は別紙）		
27	日		常総市長杯（詳細は別紙）		
28	月		×	×	
29	火	1年生校外学習	×	×	顧問不在のため
30	水		〇	×	朝1年生は練習休み
31	木		〇	〇	

連絡事項

19日行方市練習会は奉仕作業のため，10時スタートです。体育館で練習や試合を行います。
来月の予定　　行方杯6月23・24日
今月完全下校時刻18：30