

女子ハンドボール部 10月活動計画

今月の目標	自主・自立(自律)・貢献
○自分たちのゲームのリズムが作れるよう、いつも仲間に伝わる声をかけ合って練習する！ ○準備・片付け、練習、率先して取り組んで練習の雰囲気を作る。 ○県新人戦で納得する結果を!! ○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(あいさつ・返事・食事) 日常生活こそ練習である。	

各週のねらい

第1週	声を出して、良い雰囲気で練習する。 練習試合での反省を生かして練習に取り入れる。
第2週	○オフェンス; 1人1人が常にゴールを狙う ○ディフェンス; 1対1の強化(強いコンタクトができるよう気持ちを弱くしない)
第3週	○ディフェンス; 3つのポイントを意識して行う。 ○速攻の基礎となる体づくりを日頃から気を付ける。(太もも強化・体幹強化・姿勢)
第4週	◎日常生活で、あいさつ・返事・バランスのよい食事を心がける。

日	曜	行事	練習	時間	備考	
1	月	⑥新人戦壮行会	○	~17:30		
2	火		○	~17:30	男女合同練習	
3	水	県東地区新人体育大会	×			
4	木	県東地区新人体育大会	○	~15:30		
5	金	県東地区新人体育大会	○	~15:30		
6	土	県東地区新人戦(会場:玉造中 詳細は別紙)				
7	日		練習試合(けやき台中, 水海道中)場所:けやき台中			
8	月		休み			
9	火		○	~17:15		
10	水		×			
11	木		○	~17:15	練習後、国井先生にあいさつ	
12	金		○	~17:15	練習後、国井先生にあいさつ	
13	土	行方杯ハンドボールリーグ(会場:麻生体育館 9:30~対麻生高校)				
14	日		休み			
15	月		×			
16	火	職員研修	×			
17	水	県東地区駅伝競走大会	×			
18	木		○	~17:15		
19	金		○	~17:15		
20	土	行方杯ハンドボールリーグ(会場:麻生小 9:00~対玉造中 12:30~対麻生フェニックス)				
21	日		休み			
22	月		×			
23	火		○	~17:15		
24	水		×			
25	木		○	~17:15		
26	金	県新人戦				
27	土	県新人戦				
28	日		休み			
29	月		休み		振替休業日(友輝祭)	
30	火		○	~17:15		
31	水		×			

連絡事項

今月完全下校時刻(10/1~17:30, 10/9~17:15)
