

女子ハンドボール部 3月活動計画

今月の目標 3カ月先を見据えての基礎力アップ

○ハンドボールの基礎をつくる

- ・オフェンス、ミドルシュート、1対1
- ・ディフェンス、1対1、2対2のレベルアップ。強い当たり。
- ・正しい投法の習得と実践(7月を見据えて)
- ・個々の練習計画に沿って、総体を見据えたレベルアップを図る。
- ・練習の意味を考え、ハンドボールの理解を高める。

各週のねらい

第1週 ○1年生大会で、麻生中らしいハンドボールを全試合で展開する。2年生は全力でサポートする。

第2週 ○3年生に感謝の気持ちを込めて生活しよう。

第3週 ○ハンドボールの基礎をつくる

- ・オフェンス、ミドルシュート、1対1
- ・ディフェンス、1対1、2対2のレベルアップ。強い当たり。
- ・正しい投法の習得と実践(7月を見据えて)

第4週

日	曜	行事	練習	時間	備考
1	金		○	～17:45	
2	土		1年生大会(水海道総合)詳細は別紙		
3	日		1年生大会(水海道総合)詳細は別紙		
4	月		×		
5	火	茨城県学力検査	○	～17:45	今後の部活動についてミーティング
6	水	茨城県特色選抜面接	×		
7	木	3年生を送る会	○	～17:45	
8	金	卒業式予行	○	～17:45	
9	土		麻生体育館	13:00～16:00	3年生を送る会
10	日		麻生体育館	8:30～16:00	行方リーグ最終日
11	月		×		
12	火		×		
13	水	卒業証書授与式	×		
14	木	茨城県合格発表	○	～17:45	
15	金		○	～17:45	
16	土		学校練習	8:30～12:00	
17	日		×		
18	月		×		
19	火		○	～17:45	
20	水		×		
21	木	春分の日	茨城国体に向けた選手強化事業 麻生運動場体育館(8:45～12:15)		
22	金	修了式	○	～15:30	
23	土		学校練習	8:30～12:00	
24	日		×		
25	月		○		春休み予定表参照(詳細は別紙)
26	火		○		
27	水		×		
28	木		○		
29	金	離任式	○		
30	土		学校練習		
31	日		×		

連絡事項

今月完全下校時刻 17:45