

## 女子ハンドボール部 1月活動計画

今月の目標 麻生中スタイルを意識して練習に取り組む。

- 麻生中スタイルの基礎づくり
  - ・速攻に必要なスピード・パワー・判断力・声のレベルアップを図る。
  - ・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。
- 春の中学生ハンドボール大会決定戦で第1位を目指す。

### 各週のねらい

- 第1週 読売大会の反省を改善し、練習に取り入れる → 春中決定戦、香取市民大会につなげる  
○オフェンス;速攻を成功させるための、スピード、パワー、判断力をつける。
- 第2週 ○ディフェンス;ポストへのディフェンス。ボールマンとカバーを常に意識する。  
○自分で決めた個人練習計画を毎日確実に継続する(部活ノートの活用)。  
◎練習の意味を考えてプレーする(部活ノートの活用)。
- 第3週 ○給食は完食する。  
この冬の時期にチーム力と個人の力を着実につけよう。
- 第4週

日	曜	行事	練習	時間	備考
1	火				
2	水				
3	木				
4	金				
5	土				
6	日				
7	月				
8	火	始業式	×		
9	水		×		
10	木	学力診断のためのテスト	○	～17:00	
11	金		○	～17:00	
12	土		学校練習	8:30～12:00	
13	日		麻生高校	8:00～12:00	高校生と練習。
14	月	成人の日	休み		
15	火	全校朝会	○	～17:00	
16	水		×		
17	木		○	～17:00	
18	金		○	～17:00	
19	土		麻生高校	8:30～12:00	高校生と練習。
20	日		休み		
21	月	職員会議	×		
22	火		○	～17:00	
23	水	職場体験	×		
24	木	職場体験	○	～17:00	
25	金		○	～17:00	
26	土		春中決定戦(詳細は別紙)		
27	日		春中決定戦(詳細は別紙)		
28	月		×		
29	火	委員会	○	～17:00	
30	水		×		
31	木		○	～17:00	

### 連絡事項

2月3日香取市民大会(香取市民体育館)

2月23日行方市国体事業(1日)国土館大学監督

今月完全下校時刻 17:00