

## 男子ハンドボール部 (7月)活動計画

<b>今月の目標</b> ○県東地区総体で優勝し、県大会でベスト16に入る。 ○普段の練習からコミュニケーションをとり、試合に生かす。 ○練習、準備、日常生活で自分がやるべきことを一人一人が考え、判断し、実行する。
--

各週のねらい			
	1年生	2年生	3年生
第1週	・一つ一つの練習メニューの目的を理解して取り組む。	・総体への準備をし、自分たちのゲーム展開に必要な動きを徹底して練習する	
第2週	・肘を上げ、ボールの位置に気をつけて、力強いパスができるようにする。	・県東地区総体の反省をもとに、チームの連携を再確認する。 ・ディフェンス付きのオフェンス練習を行い、コミュニケーションをとってよりよい攻め方を身につける(狙う位置、シュートのタイミング、シュートコース)。 ・ディフェンス、オフェンスの基本動作、チームの約束を確認し、2対2、3対3、6対6で実践の判断力を高める。	
第3週	・ガイドの手と声を出し、正確なパスキャッチをする。		
第4週	・ディフェンスで自分のマークマンにしっかりと当たることを考えて練習する。 ・セットオフェンスを覚える。		

日	曜	行事	時間		備考
			朝	夕	
1	日	ハンドボールフェスティバル	7:50~16:00		麻生高校に現地集合。中、外両方の用意。
2	月	総体壮行会	×	○	放課後、3年の写真撮影。ユニフォーム持参。
3	火	全校朝会	○	○	
4	水	県東地区総体1日目	○	×	
5	木	県東地区総体2日目、4時間授業	×	○	午後の部活 13:30~15:10 ※15:30完全下校
6	金	県東地区総体3日目、4時間授業	○	○	午後の部活 13:30~15:10 ※15:30完全下校
7	土	県東地区総体(ハンド)	7:00~17:30		7:00麻生中集合。バスで行きます。試合の用意。
8	日		×		
9	月	引き渡し訓練	/		
10	火	生徒朝会	○	○	
11	水		○	×	国井出張(県大会組み合わせ会議)
12	木		×	○	
13	金	授業参観	○	×	
14	土		8:15~12:00		
15	日	トレーニング・栄養講習会	8:30~12:20		麻生高校に現地集合。中用の用意。筆記用具持参。
16	月	↑ 県陸上	×		
17	火	全校朝会、校内研修	○	×	
18	水		○	×	
19	木		×	○	
20	金	1学期終業式	○	○	午後の部活 14:40~16:00 ※16:00完全下校
21	土		×		
22	日		8:15~12:00		
23	月	学びの広場 8:00~9:00	9:00~11:30		夏休みの予定は改めて出します。 熱中症対策のため、早朝練習(7時頃~)を考えています。よろしくお願いたします。
24	火	学びの広場 8:00~9:00	9:00~11:30		
25	水	学びの広場 8:00~9:00	9:00~11:00		
26	木	茨城県総体(ハンド)	詳細は後日		
27	金	茨城県総体(ハンド)	詳細は後日		
28	土	茨城県総体(ハンド)	詳細は後日		

<b>連絡事項</b> 土、日の練習時間は集合時刻と解散時刻です。解散時刻が変更になる場合はメール配信いたします。 予定は変更になる場合もあります。練習を休む場合は顧問か学校まで連絡をお願いします。 登下校の安全に十分に気をつけてください。自転車だけでなく、土日の練習や車での送迎の際も必ずタスキを着用しましょう。 朝練習 7:05集合 7:15練習開始 暑い日が続きます。朝食を必ずとってくださいますようお願いいたします。 夏休みの大会予定(現在決まっているもの。変更の可能性もあります) 8/11 県合同練習会 8/23, 24 県ジュニア大会 7月の完全下校時刻18:30
---