

軟式野球部 1月活動計画

今月の目標 **球際に強くなれ! 新年の抱負を実現するために努力しよう!**

心技体のレベルアップ

- 「投げる・捕る・走る」のレベルアップ。
- 基本的な走塁技術を高める。
- 月曜日、木曜日のボランティア活動。給食完食。体重を増やす。
- 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

- 第1週 ○投げる・捕るの基本姿勢を毎日のキャッチボールで意識する。
- 第2週 ○トスバッティングやティーバッティングの実践で、1日100スイング以上。
- 第3週 ○合同練習で守備や走塁の総合的な判断力アップ。
- 第4週 ○腕立て伏せ・体幹トレーニングを毎日継続することで体力アップ。

日	曜	行事	練習	時間	備考
1	金	元日			
2	土		×		
3	日		×		
4	月		×		
5	火		○	9:00~12:00	
6	水		○	9:00~12:00	
7	木	学校再開	○	~17:00	
8	金		○	~17:00	
9	土		○	8:00~12:00	合同練習(北浦中)
10	日		×		
11	月	成人の日	×		
12	火		○	~17:00	
13	水	1年生体位測定	○	~17:00	
14	木	2年生体位測定	○	~17:00	
15	金		○	~17:00	
16	土		○	8:00~12:00	合同練習(北浦中)
17	日		×		
18	月	5時間授業	×		
19	火	三者面談	○	~17:00	工藤先生
20	水	三者面談・学力定着度テスト(1・2年生)	○	~17:00	工藤先生
21	木	三者面談	○	~17:00	工藤先生
22	金	三者面談・英語検定	○	~17:00	工藤先生
23	土		○	8:00~12:00	合同練習(北浦中)
24	日		×		
25	月	5時間授業	×		
26	火		○	~17:00	
27	水		○	~17:00	
28	木		○	~17:00	
29	金		○	~17:00	
30	土		○	8:00~12:00	合同練習(北浦中)
31	日		×		

連絡事項

今月完全下校時刻 17:00