

## 軟式野球部 11月活動計画

### 今月の目標 球際に強くなれ!

心技体のレベルアップ

○内野ゴロを確実にアウトにできる守備

○走力,体幹のレベルアップ

○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 ○トスバッティングやティーバッティングの実践で,2000スイング以上。

第2週 ○腕立て伏せや胸付きダッシュを毎日継続することで体力アップ。

○ピッチャー2人の投げ込みと牽制練習を計画的に行う。

第3週 ○練習試合で,目的を達成する。

第4週

日	曜	行事	練習	時間	備考
1	金		○	~17:00	
2	土		○	8:30~12:00	学校練習
3	日		○	8:30~12:00	学校練習
4	月		×		
5	火		○	~17:00	関口・大河出張のため,小林先生にあいさつ
6	水	郷土検定(2年)	○	~17:00	
7	木		○	~17:00	
8	金	市音楽会	○	~17:00	お弁当の日
9	土		×		
10	日		○	8:30~12:00	学校練習
11	月		×		
12	火	県駅伝大会	○	~17:00	
13	水	茨城県民の日	×		
14	木	生徒指導訪問	×		
15	金		○	~17:00	
16	土	友輝祭			
17	日		○	7:30~13:00	練習試合(波崎四中)
18	月	振替休業日	×		
19	火		○	~17:00	
20	水		○	~17:00	
21	木	スクールロイヤー研修	×		
22	金	行方市教育会指定研究発表会	×		
23	土		○	8:30~12:00	学校練習
24	日		×		
25	月	テスト前部活動なし	×		
26	火	テスト前部活動なし	×		二者面談
27	水	テスト前部活動なし	×		二者面談
28	木		○	~16:00	二者面談
29	金		○	~16:00	二者面談
30	土		○	7:30~13:00	練習試合(日の出中)

### 連絡事項

今月完全下校時刻 17:00 16日から 16:45