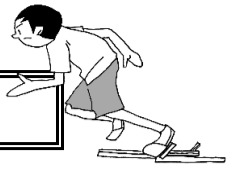


部活動練習計画表（9月）



体育大会の練習と部活動の時間の切り替えを大切にしよう。新人大会に向けて、頑張ろう！

日	曜	行事	バレー	バスケ男	バスケ女	卓球	軟式野球	サッカー	陸上	テニス	柔道	剣道	空手	美術	吹奏楽
1	火	始業式、実力テスト	ハウスワーク	外練	○	休み	○	○	○	○	休み	○	○	休み	○
2	水	実力テスト、避難訓練	○	○	外練	○	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
3	木	専門委員会、結団式	○	ハウスワーク	○	○	ハウスワーク			ハウスワーク			ハウスワーク		
4	金	身体計測	外練	○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
5	土		A	B	A	A	試合	A	大会	A	A	A	休み	休み	A
6	日		休み	休み	休み	休み	休み	休み	大会	休み	大会	休み	休み	休み	休み
7	月		○	○	ハウスワーク	○	○	○	休み	○	休み	○	○	○	○
8	火		ハウスワーク	外練	○	○	○	○	○	○	○猶	○	○	○	○
9	水		○	○	外練	○	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
10	木		○	ハウスワーク	○	○	ハウスワーク			ハウスワーク			ハウスワーク		
11	金		外練	○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
12	土		A	休み	B	A	A	リーグ戦	A	A	A	A	休み	休み	A
13	日		休み	A	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
14	月		○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
15	火		ハウスワーク	外練	○	○	○	○	○	○	○猶	○	○	○	○
16	水	総練習	○	○	外練	○	○	○	○	○	(○)	休み	○	○	○
17	木		○	ハウスワーク	○	○	ハウスワーク			ハウスワーク			ハウスワーク		
18	金	準備作業	外練	○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
19	土	グラウンド使用不能	B	A	A	A	A	リーグ戦	A	A	A	A	休み	休み	A
20	日	体育大会（家庭の日）	部活動中止				部活動中止				部活動中止			部活動中止	
21	月	敬老の日	家庭の日				家庭の日				家庭の日			家庭の日	
22	火	秋分の日	A	B	A	休み	練習試合	A	休み	A	A	A	休み	休み	A
23	水	振替休日	A	A	B	A	練習試合	A	A	A	A	A	休み	休み	A
24	木	体育大会予備日	○	ハウスワーク	○	○	ハウスワーク			ハウスワーク			ハウスワーク		
25	金		外練	○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
26	土		B	A	A	休み	A	リーグ戦	A	A	A	A	休み	休み	訪問演奏
27	日		休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み	休み
28	月		○	○	ハウスワーク	○	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○
29	火	学級専門委員会	ハウスワーク	外練	○	○	○	○	○	○	○猶	○	○	○	○
30	水	専門委員会	○	○	外練	○	○	○	○	○	(○)	○	○	○	○

※活動時間

体育大会まで：部活動終了：18:15 完全下校：18:30
 体育大会終了後：部活動終了：18:00 完全下校：18:15

○「活動開始前に健康観察を行う」「活動中は、密集、密閉、密接を避けるようにする」、「手洗い、うがい、マスク着用」等、コロナウイルス感染症対策を行いましょう。

○部活動の時間帯に使用するトイレは、下記の分担表にしたがって、掃除をしましょう。

期 間	体育館男子	体育館女子	外男子	外女子	武道場男子	武道場女子
31日(月)～6日(日)	バスケ男	バレー	野球	陸上	柔道	柔道
7日(月)～13日(日)	卓球	バスケ女	サッカー	テニス	空手	剣道
14日(月)～20日(日)	バスケ男	バレー	陸上	陸上	柔道	空手
21日(月)～27日(日)	卓球	バスケ女	野球	テニス	空手	柔道
28日(月)～4日(日)	バスケ男	バレー	サッカー	陸上	柔道	剣道

いいときも悪いときも「長くは続かない」。
 だから不調でも過度に嘆かずに対策を考え
 好調なときもそれが過ぎた後の対処を視野にいれるよう心がけていました。

≪ 為末 大 / 陸上競技 ≫

