

2023

1月

## 新田中学校男女ソフトテニス部練習計画表

天候によって、変更する場合があります。

土曜日に実施できない場合、日曜日に実施することもあります。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 休み	02	03	04	05 西コートABC 8.5-11.5	06 西コートABC 14-16	07 地区別対抗選考会 男子 高鍋 女子 西コート
08 休み	09 (大会予備日) 休み	10 西コートCDE 15時半-17時半	11 西コートABC 15時半-17時半	12 実力テスト 西コートCDE 15時半-17時半	13 実力テスト 西コートABC 15時半-17時半	14 西コートCDE 13-17
15 家庭の日	16 リフレッシュデー	17 西コートCDE 15時半-17時半	18 西コートABC 15時半-17時半	19 西コートCDE 15時半-17時半	20 西コートABC 15時半-17時半	21 男子コート 9-12
22 休み	23 リフレッシュデー	24 西コートCDE 15時半-17時半	25 西コートABC 15時半-17時半	26 西コートCDE 15時半-17時半	27 西コートABC 15時半-17時半	28 西コートDE 13-16
29 休み	30 リフレッシュデー	31 西コートCDE 15時半-17時半	01	02	03	04
05	06	メモ: 挨拶・礼儀を徹底し、コートにいらっしゃる方に気持ちの良い挨拶を届けましょう。 体調管理を徹底し、変化がある時は必ず相談すること。手指消毒を徹底し、感染症予防に努めましょう。 変更があった時にはすぐに知らせます。お正月明けには、地区選抜大会、地区実力テストが行われます。休みの間に体力を落とさぬよう、自分を律し、文武両道に励みましょう。				