

《12月・冬休み》練習計画

日	曜	学校行事	学校外行事	女子ソフトテニス部行事・練習場所&時間	CountDown!
1	日	週休日		OFF	年明け最初の大会まであと…
2	月	週休日		西コート 16:00~17:15	
3	火			西コート 15:50~17:15	39
4	水			RefreshDay	38
5	木			西コート 15:50~17:15	37
6	金	⑤持久走大会		西コート 16:00~17:15	36
7	土	週休日		練習試合 @西都原テニスコート 8:00~17:00	35
8	日	週休日		OFF	34
9	月		富永不在	西コート 16:00~17:15	33
10	火			西コート 15:50~17:15	32
11	水			RefreshDay	31
12	木			西コート 15:50~17:15	30
13	金	朝:人権集会	PM富永不在	西コート 16:00~17:15	29
14	土	週休日		西コート 8:00~11:00(ABC)	28
15	日	週休日		OFF	27
16	月			西コート 16:00~17:15	26
17	火			西コート 15:50~17:15	25
18	水			RefreshDay	24
19	木	保護者面談予定		西コート 15:50~17:15	23
20	金			西コート 16:00~17:15	22
21	土	週休日		OFF	21
22	日	週休日		練習試合 @日向サンパーク 8:00~17:00	20
23	月			西コート 16:00~17:15	19
24	火	2学期終業式		西コート 13:30~15:30	18
25	水	職員会議		西コート 8:00~11:00(ABC)	17
26	木			西コート 8:00~11:00(ABC)	16
27	金	仕事納め		西コート 8:00~11:00(ABC)※自習練	15
28	土	週休日		①リフレッシュして日頃の疲れを癒そう。 ②家族の一員としてお手伝いして働こう。 ③規則正しい生活を送ろう。早寝早起き朝ごはん ④体力維持&向上のために動こう。暴飲暴食X ⑤冬課題が終わらないと良いスタートが切れません。 ⑥部活動としては9日OFFですがなるべく動きましょう。 年明けすぐに地区選抜選考会です。 可能な限り体を動かし体力維持に努めましょう☆ 課題はとにかく、さっさと終わらせよう。	14
29	日	週休日		完全OFF	13
30	月				12
31	火	大晦日			11
1	水	元旦			10
2	木				9
3	金				8
4	土	週休日			7
5	日	週休日		西コート 8:00~11:00(CDE)	6
6	月	仕事始め		西コート 8:00~11:00(ABC)	5
7	火	3学期始業日(13:30終了)		西コート 13:30~15:30	4
8	水			RefreshDay	3
9	木	実力テスト(全学年)		西コート 15:50~17:15	2
10	金	実力テスト(全学年)		西コート 16:00~17:15	1
11	土	週休日		地区選抜選考会? 別途計画	大会当日
12	日	週休日		OFF	
13	月	成人の日	市町村対抗駿伝	西コート 8:00~11:00(AB)	
14	火			西コート 15:50~17:15	

今年1年、ありがとうございました！

先日のインドア個人戦をもって、今年の大きな大会が全て終了しました！

選手のみなさん、本当にお疲れ様でした。特に応援は大会の度に良くなっています。

どのペアも最善は尽くせたのではないかと思います。

自分で納得のいったプレーは自信にし、そうでなかったプレーは改善しましょう。

12月も練習試合が計画されています。

今年の締めくくりとして『有終の美』となるよう、

これからも日々の練習に真剣に取り組んでいきましょう。

内田さん＆保護者の皆様

今年1年、日々の熱血なご指導、ならびにあたたかいご支援とご協力をいただき、また無理なお願いにも応えて下さり、本当にありがとうございました。

これからも生徒とともに、成長していく部活動でありたいと思います。

来年もどうぞよろしくお願ひいたします。良いお年をお迎えください☆



『団体・個人で県大会』
 ①コミュニケーション ②あいさつ
 ③積極性 ④あきらめない
 ⑤強さ ⑥全力で
 ⑦技術を高める ⑧応援
 私たちは必ず達成できる☆
 いい顔いい声いい動作