

令和4年度 軟式野球部 練習計画表 9月

※「赤字」はクラブ活動

日	曜日	時間	内容	学校行事
1	木	放課後	通常練習	
2	金	放課後	通常練習	
3	土	午後	13:00~16:00 練習	
4	日		休み	
5	月	放課後	通常練習	
6	火	放課後	通常練習	
7	水		部活動リフレッシュデー	
8	木	放課後	通常練習	
9	金	放課後	通常練習	
10	土	午前	9:00~12:00 練習	
		13:30~17:00	クラブ活動 ※10時・3時おにぎり持参 ※弁当持参 ※状況によっては中止もあります	
11	日		休み	
12	月	放課後	通常練習	
13	火	放課後	通常練習	
14	水	放課後	通常練習	地区大会前のため部活動有り
15	木	放課後	通常練習	
16	金	放課後	通常練習	
17	土		西臼杵地区中学校秋季体育大会	
18	日		休み	
19	月		休み	敬老の日
20	火	放課後	通常練習	
21	水		部活動リフレッシュデー	
22	木	放課後	通常練習	
23	金	午前	9:00~12:00 練習	秋分の日
24	土	午前	9:00~12:00 練習	
		13:30~17:00	クラブ活動 ※10時・3時おにぎり持参 ※弁当持参 ※状況によっては中止もあります	
25	日		休み	
26	月	放課後	通常練習	
27	火	放課後	通常練習	
28	水		部活動リフレッシュデー	
29	木	放課後	通常練習	
30	金	放課後	通常練習	

何事も下積みが重要！基礎練習や体力作りは、自分の能力を最大限に伸ばすため必要。疎かにする人間は、その後の成長は小さい。トレーニングに必要なことはただひとつ。忍耐だ！！

【 すばらしき選手である前に すばらしき生徒であれ 】