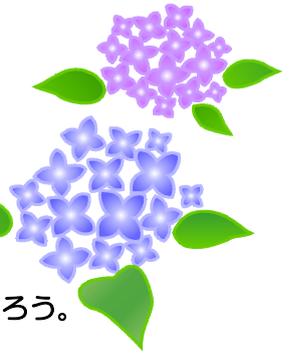


真岡西中学校保健体育科 体カジャンプアップ計画 6月号



【“挑戦” ～夢を志に～】体カジャンプアップを目指そう

SFよく頑張りました。これからも体カアップに積極的に取り組んでいこう。
 走ることはスポーツの基本です。継続は力なり。朝の運動で健全な学校生活を送ろう。
 今月の目標は、6/15(水)新体カテストに向けて、練習しよう！
 また、7/5(火)芳賀郡市総体陸上大会に向けて、陸上種目に取り組もう！
 選手を大募集。学年別・男女別に選手を登録します。陸上の授業の練習にも挑戦しよう！

【平日練習】 6:50～7:00準備(学習カード提出 ※検温)雨天時は、体育館で行います。
7:00～7:40練習(全員で準備運動・アップ後、各自の練習計画で実施する。)
7:40～着替え 7:55教室着席

【土・日・祝日練習】

6:50～8:30 部活動前のアップになります。部活までの時間でよし。

日	曜	主な学校行事	実施	体カアップ 6:50～	特設陸上 6:50～	【連絡】 選手コース 清掃から1時間
1	水	衣替え 避難訓練	○	ラダー・跳躍	専門練習	放課後は県大会出場者のみ
2	木	プール開き	○	50m・100m	専門練習	放課後は県大会出場者のみ
3	金	県春季陸上競技大会	○	ボール投		
4	土	県春季各種大会 ジュニアトライアル	×			
5	日	県春季各種大会	×			
6	月	集金日	○	ラダー・跳躍		
7	火	集金日	○	50m・100m	専門練習	
8	水	3年生修学旅行	○	ボール投	専門練習	1・2年生
9	木	2年生自然教室宿泊学習	○	100m	専門練習	1年生のみ
10	金		○		専門練習	1年生のみ
11	土		×			
12	日		×			
13	月		○			
14	火		○			
15	水	校長講話 新体カテスト	×			
16	木		○	新体カテスト補習		
17	金	移動音楽教室	○	新体カテスト補習	専門練習	
18	土		○		専門練習	6:50～8:30
19	日		×			
20	月	教育相談旬間～7/1	○	新体カテスト補習	専門練習	
21	火	弁当の日 環境衛生検査	×	部活動休止		
22	水	職員会議 現職教育	×			
23	木	期末テスト	×			
24	金	期末テスト	×		専門練習	記録測定会
25	土		○		専門練習	記録測定会
26	日		×			
27	月	薬物乱用防止教室	○			選手決定最終日
28	火		○			放課後は大会出場者のみ
29	水	3年実カテスト	×			放課後は大会出場者のみ
30	木		○	50m・100m	専門練習	放課後は大会出場者のみ
7/1	金	部活動壮行会・保護者会	×			