

R5 11月練習計画(予定)

真岡西中バスケットボール部

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			休み	外練	文化の日 練習試合 真岡西中	午前練
5	6	7	8	9	10	11
休み	外練	外練	マイチャレ 休み	外練	外練	休み
12	13	14	15	16	17	18
休み	委員会 外練	中教研 外練	職員会議 休み	外練	外練	練習試合 真岡西中
19	20	21	22	23	24	25
休み	休み	期末テスト 休み	期末テスト 休み	勤労感謝の日 休み	外練	午前練
26	27	28	29	30		
休み	外練	外練	休み	外練		

※あくまでも予定です。変更になったらその都度お知らせします。

連絡事項

①活動時間

平日の活動…16:30完全下校(練習時間が短いのでテキパキ行動すること。体力アップ頑張ろう！)

休日の活動…午前練習の時 8:30～11:30

午後練習の時 12:30～15:30

②休日の部活動について

- ・水分補給用の飲み物を十分に用意する。途中で足りなくならないように多めに。
- ・あいさつ、荷物の置き方など当たり前のことを当たり前にできるようにする。
- ・不要なものは持参しない。(携帯電話・お菓子など)
- ・登下校中の安全確保について、交通ルールを守る。部活動終了後は寄り道せず、まっすぐ自宅に帰ること。

③欠席時には必ず連絡をしましょう。(学校:84-6223)

無断欠席は厳禁です。

「挨拶」「返事」「集散」3原則を意識しよう!