

真岡西中学校 バレーボール部 5月 活動計画表

月	日	曜日	学校行事等	練習時間	中・外	内容・対戦校等	場所等
5	1	水	委員会活動	休養日	×		
	2	木		～18:00	○		学校
	3	金	憲法記念日	8:00～16:00	○	練習試合	茂木中
	4	土	みどりの日	8:00～11:00	○	練習試合予定	未定
	5	日	こどもの日	休養日	×		
	6	月	振替休日	休養日	×		
	7	火	生徒総会	～18:00	○		学校
	8	水	学年集会 職員会議	休養日	×		
	9	木		～18:00	△		学校
	10	金	SF練習開始	～18:00	○		学校
	11	土		8:00～12:00	○	練習試合	物部中
	12	日		休養日	×		
	13	月		～18:00	○		学校
	14	火		～18:00	△		学校
	15	水		休養日	×		
	16	木		～18:00	○		学校
	17	金	SF前日準備	休養日	×		
	18	土	SF	SFを頑張ろう	×		学校
	19	日	SF予備日	8:00～11:00	△	練習予定	学校
	20	月	SF振替休日	休養日	×		
	21	火	弁当の日	～18:00	○		学校
	22	水	腎臓検診(二次)	休養日	×		
	23	木		～18:00	△		学校
	24	金		～18:00	○		学校
	25	土		8:00～11:00	△	練習予定	学校
	26	日	修学旅行	休養日	×		学校
	27	月	修学旅行・マイチャレ	～18:00	○		学校
	28	火	修学旅行・マイチャレ	～18:00	△		学校
	29	水	3年振替・マイチャレ	休養日	×		
	30	木	心臓検診	～18:00	○		学校
	31	金		～18:00	○		学校

3年生の大きな大会は、総体のみとなります。ここから大きく成長するチーム、そうでないチームに分かれる時期です。意識を高くもち、常に試合を想定しながら練習に取り組みましょう。

SFもあるので、バレー部がクラスの中で積極的に行動できるようにしましょう。また、体調管理をしっかりして、怪我には十分気をつけましょう。修学旅行やマイチャレもありますが、自分でトレーニングをしっかり行いましょう。6月には総体です。