

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	木	内科検診(2)	休養日	×		
	2	金	生徒総会	～18:00	○		学校
	3	土	憲法記念日	8:00～12:00	○	練習試合(益子)	学校
	4	日	みどりの日	8:00～13:00	△	練習試合予定(物部 他)	物部中
	5	月	こどもの日	休養日	×		
	6	火	振替休日	休養日	×		
	7	水		休養日	×		
	8	木	短縮日課 全校緑化	～18:00	△		学校
	9	金	SF練習開始	～18:00	○		学校
	10	土		別紙参照	△	近県大会	別紙参照
	11	日		休養日	×		
	12	月	腎臓検診(二次)	～18:00	○		学校
	13	火		～18:00	△		学校
	14	水	SF予行	休養日	×		
	15	木	歯科検診	～18:00	○		学校
	16	金	短縮日課 SF係打合せ及び準備	休養日	×		
	17	土	SF	休養日	×		
	18	日		休養日	×		
	19	月	SF振替	8:00～11:00	○		学校
	20	火	弁当の日 安全点検	～18:00	○		学校
	21	水	生徒集会	休養日	×		
	22	木	郡市総体陸上大会	～18:00	△		学校
	23	金		～18:00	○		学校
	24	土		8:00～12:00	○	練習試合(岩瀬西、益子、市貝、大内)	学校
	25	日		休養日	×		
	26	月	自然教室①(2年)	～18:00	○		学校
	27	火	自然教室②(2年)	～18:00	△		学校
	28	水	自然教室①(1年)自然教室③(2年)修学旅行①	休養日	×		
	29	木	自然教室②(1年)修学旅行②	～18:00	○		学校
	30	金	自然教室③(1年)修学旅行③	～18:00	○		学校
	31	土		8:00～12:00	○		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と、怪我には十分気を付けましょう。修学旅行や自然教室もありますが、自分でトレーニングをしっかりと行いましょう。6月には総体です。