

部活動練習予定 (6/1~6/14)

(卓球) 部

【各部共通事項】

- ・ 2週間は基礎練習を中心とした活動とする。
- ・ 2週間は朝の練習は停止する。
- ・ 練習時間は徐々に増やしていく。
- ・ 6月中の対外試合は停止する。
- ・ 次のような運動は行わない。

生徒が密集する運動

近距離で組み合ったり接触したりする場面が多い運動

1 練習内容

室内練習 ・ 基本練習 (対カット・ショートの基本練習 20min)

・ 手洗い

・ 基本練習 (対攻撃の基本練習 20min)

屋外練習 ・ ランニング

・ 筋力トレーニング

2 練習終了時刻 (練習時間)

月	火	水	木	金	土	日
6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6	6/7
A (B)	B (C)	無	C (A)	無	A→B→C	無
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
A (B)	無	無	B (C)	C (A)	B→C→A	無

() 内は外練

3 その他

A班・B班・C班の3班編成 班の編成は顧問が行う

都合によって休むので、練習日を振り替えたい場合は事前に

顧問に申し出ること

土曜は各班2時間ごとの3部制

I 部 8:00~10:00

II 部 10:00~12:00

III 部 12:00~14:00