

部活動練習予定（6/1～6/14）

（ 女子ソフトテニス ） 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

- ・ 準備体操（個人的にストレッチもさせる）
- ・ 校庭外周のランニング（蜜を避けるため、個人で走らせる）
- ・ ベースラインからの軽い乱打

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
17:45	17:45	休み	17:45	17:45	10:30	休み
6/8	6/9	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14
17:45	17:45	休み	17:45	17:45	10:30	休み

3 その他

- ・ 手袋（軍手）などをラケットを持たない手に付ける
- ・ ボールを使う練習は、ベースラインからの乱打のみ