

江内中学校 卓球部 練習計画 (11月)

		活動時間		練習計画
		開始	終了	
1	水			文化祭準備のため休み
2	木			文化祭
3	金			休み：文化の日
4	土			休み
5	日			休み
6	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
7	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
8	水			休み
9	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
10	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
11	土			土曜授業，校内駅伝大会
12	日			休み
13	月			2学期期末テストのため，部活動停止
14	火			2学期期末テストのため，部活動停止
15	水			2学期期末テストのため，部活動停止
16	木			2学期期末テストのため，部活動停止
17	金			2学期期末テストのため，部活動停止
18	土			2学期期末テストのため，部活動停止
19	日			2学期期末テストのため，部活動停止
20	月			2学期期末テスト（1日目）
21	火			2学期期末テスト（2日目）
22	水			2学期期末テスト（3日目） 人間ドック（網屋）
23	木			勤労感謝の日
24	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
25	土			休み
26	日	8:00	16:00	令和5年度 川薩総合卓球大会（サンアリーナ川内）
27	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
28	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
29	水			休み
30	木	帰りの会 終了後	17:30	練習

<メモ>

※ 欠席連絡は前もって連絡するか，網屋まで電話をするようにしよう！

(TEL 090-9473-9412)

17時30分が部活動終了なので，効率よく動くようにしよう。時間は待ってられません。

失敗と書いて，成長と読む。
楽を求めたら，苦しみしか待っていない。

野村 克也

江内中学校 野球部 練習計画 (11月)

		活動時間		練習計画
		開始	終了	
1	水			休み
2	木			文化祭(休み)
3	金	8:00	12:00	合同練習(高中グラウンド)
4	土			休み
5	日			休み
6	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
7	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
8	水			休み
9	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
10	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
11	土			休み(校内駅伝大会)
12	日			休み
13	月			テスト前部活動停止期間
14	火			
15	水			
16	木			
17	金			
18	土			
19	日			期末テスト
20	月			
21	火			
22	水			
23	木			休み
24	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
25	土	8:00	12:00	合同練習(野田グラウンド)
26	日			休み
27	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
28	火			休み
29	水	帰りの会 終了後	17:30	練習
30	木	帰りの会 終了後	17:30	練習

<メモ>

- ※ 欠席連絡は前もって連絡するか、堀口まで電話をするようにしよう!
- ※ 土・日の日程は変更がある可能性もありますが、出来るだけ早めに連絡を入れますのでご了承下さい。
- ※ 文化祭前(1・2日)、校内駅伝大会(11日)、テスト期間(13日～22日)などは各自で家でできるトレーニング(素振り・ランニング・筋トレ・ストレッチなど)を行うこと。
- ※ 4日、23日などの休日は野田、高尾野中と合わせていますのでそこも各自練習とします。

江内中学校 音楽部 練習計画(11月)

11月		活動時間			練習計画
		開始	終了		
1	水	帰りの会 終了後	17:45		練習
2	木			文化祭	休
3	金			文化の日	休
4	土				休
5	日				休
6	月	帰りの会 終了後	17:30		練習
7	火	帰りの会 終了後	17:30		練習
8	水				休
9	木	帰りの会 終了後	17:30		練習
10	金	帰りの会 終了後	17:30		練習
11	土				休
12	日				休
13	月			テスト前 部活動停止	休
14	火				休
15	水				休
16	木				休
17	金				休
18	土				休
19	日				休
20	月			期末テスト	休
21	火			期末テスト	休
22	水			期末テスト	休
23	木				勤労感謝の日
24	金	帰りの会 終了後	17:30		練習
25	土				休
26	日				休
27	月	帰りの会 終了後	17:30		練習
28	火	帰りの会 終了後	17:30		練習
29	水				休
30	木	帰りの会 終了後	17:30		練習

- ① 11月は17:30までとなります。時間が短いので、学活終了後できるだけ急いで吹く時間を確保しましょう。
- ② 期末テストの準備も始めましょう。
- ③ 部活のノートに記録していくことは自分の成長につながります。日々意識を高く持って続けましょう。