

令和5年度 江内中学校 卓球部 練習計画 (12月)

		活動時間		練習計画	備考
		開始	終了		
1	金	帰りの会 終了後	17:30	練習	
2	土			休み	
3	日			休み	
4	月	帰りの会 終了後	17:30	練習	
5	火	帰りの会 終了後	17:30	練習	
6	水			休み	
7	木	帰りの会 終了後	17:30	練習	
8	金	帰りの会 終了後	17:30	練習	
9	土			土曜授業 (休み)	
10	日			休み	
11	月	帰りの会 終了後	17:30	練習	
12	火	帰りの会 終了後	17:30	練習	
13	水			休み	P T A
14	木	帰りの会 終了後	17:30	練習	
15	金	帰りの会 終了後	17:30	練習	
16	土				
17	日	8:30	15:30	第17回北薩卓球大会【高尾野体育館】希望者のみ	
18	月	帰りの会 終了後	17:30	練習	
19	火	帰りの会 終了後	17:30	練習	
20	水			休み	
21	木	帰りの会 終了後	17:30	練習	
22	金			休み	終業式
23	土			休み	
24	日			休み	
25	月	8:30	11:00	練習	
26	火	8:30	11:00	練習	
27	水	8:30	11:00	練習	
28	木	8:30	11:00	練習	
29	金			年末・年始休み	
30	土				
31	日				
1	月				
2	火				
3	水				
4	木	8:30	11:00	練習	
5	金	8:30	11:00	練習	
6	土	8:30	15:30	第66回県中学新人卓球大会兼全国中学選抜卓球大会県予選会 (いちき串木野市総合体育館)	
7	日			休み	
8	月			成人の日 (休み)	
9	火	帰りの会 終了後	17:30	始業式	

<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)

江内中学校 野球部 練習計画 (12月)

		活動時間		練習計画
		開始	終了	
1	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
2	土	8:00	12:00	合同練習 (野田グラウンド)
3	日			休み
4	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
5	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
6	水			休み
7	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
8	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
9	土	13:30	16:30	合同練習 (野田グラウンド)
10	日			休み
11	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
12	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
13	水			休み (PTAのため)
14	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
15	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
16	土	8:00	12:00	出水地区1年生合同練習? (詳細が分かり次第連絡します)
17	日			休み
18	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
19	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
20	水			休み
21	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
22	金	帰りの会 終了後	終了次第帰宅	終業式 (練習無し・部室清掃&グラウンド整備)
23	土	8:00	12:00	合同練習 (野田グラウンド)
24	日			休み
25	月			休み (職員会議・職員研修等のため)
26	火			冬休み (~4日まで)
27	水			
28	木			
29	金			
30	土			
31	日			

<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。

※ 冬休み期間(12月25日~1月4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。

※ 12月16日の「出水市1年生合同練習」は専門部長の方から詳細がまだ送られてきていないので分かり次第御連絡します。2年生に関しても一緒に参加することになって「出水市中学校合同練習会」になるかもしれません。

江内中学校 音楽部 練習計画(12月)

12月	活動時間			練習計画
	開始	終了		
1	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
2	土			休
3	日			休
4	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
5	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
6	水			休
7	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
8	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
9	土			休
10	日			休
11	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
12	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
13	水			休
14	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
15	金	帰りの会 終了後	17:30	練習
16	土			休
17	日			休
18	月	帰りの会 終了後	17:30	練習
19	火	帰りの会 終了後	17:30	練習
20	水			休
21	木	帰りの会 終了後	17:30	練習
22	金			終業式
23	土			休
24	日			休
25	月			休
26	火			休
27	水			休
28	木			休
29	金			休
30	土			休

- ① 余裕をもって来年を迎えるために、曲は早めに仕上げましょう。
- ② 志を高く持って練習に臨みます。自分に厳しく。
 - ・ 帰りの会が終わったらすぐに楽器の準備をしていますか。
 - ・ 楽器を吹かない時間は長くありませんか。
 - ・ 「吹けたらいいな」ではなく「吹けるようになる」ために自分で何をすべきか考えていますか。
 - ・ 鞆や靴、譜面台、楽器ケースなど身の回りの整頓に心がけていますか。
- 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。
- ④ 冬休み、楽器を持ち帰って練習することもできます。大切に扱うこと。