

江内中学校 野球部 練習計画 (9月)

		活動時間		練習計画
		開始	終了	
1	金			休み
2	土			休み
3	日	9:00	12:00	江内・高尾野 親子野球
4	月			休み
5	火	帰りの会 終了後	18:45	練習
6	水			休み
7	木	帰りの会 終了後	18:45	練習
8	金	帰りの会 終了後	18:45	練習
9	土	帰りの会 終了後		練習 (1時間程度)
10	日			休み (高尾野・野田中 体育大会)
11	月	帰りの会 終了後	18:45	練習
12	火	帰りの会 終了後	18:45	練習
13	水			休み
14	木	帰りの会 終了後	18:45	練習
15	金	帰りの会 終了後	18:45	練習
16	土			休み
17	日	7:00	12:00	小中合同運動会
18	月			祝日：敬老の日
19	火			高尾野？野田？中学校と合同練習
20	水	帰りの会 終了後	18:45	練習
21	木	帰りの会 終了後	18:45	練習
22	金	帰りの会 終了後	18:45	練習
23	土	詳細	後日	始良伊佐地区錬成会 会場：帖佐中
24	日	詳細	後日	始良伊佐地区錬成会 会場：日当山中
25	月			休み
26	火	帰りの会 終了後	18:45	練習
27	水			休み (※堀口 午後：地区駅伝 監督会)
28	木			休み (※堀口 終日：地区駅伝大会)
29	金			休み (地区駅伝大会)
30	土	帰りの会 終了後	18:45	練習

<メモ>

※ 欠席連絡は前もって連絡するか、堀口まで電話をしましょう。

江内中学校 卓球部 練習計画 (9月)

		活動時間		練習計画
		開始	終了	
1	金			休み (始業式・実力テスト)
2	土			休み
3	日			休み
4	月	応援団練習 終了後	18:30	練習 (実力テスト)
5	火	応援団練習 終了後	18:30	練習
6	水			休み
7	木	応援団練習 終了後	18:30	練習
8	金	応援団練習 終了後	18:30	練習
9	土			休み (土曜授業・午後：音楽部定期演奏会)
10	日			休み
11	月	応援団練習 終了後	18:30	練習
12	火	応援団練習 終了後	18:30	練習
13	水			休み
14	木	応援団練習 終了後	18:30	練習
15	金	応援団練習 終了後	18:30	練習
16	土			休み
17	日			第9回小中合同運動会 (江内中第77回大会)
18	月			休み (敬老の日)
19	火			運動会振替休日 (運動会振替休日)
20	水			休み
21	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
22	金	帰りの会 終了後	18:30	練習
23	土			休み (秋分の日)
24	日	8:00	16:00	第5回VICTAS杯南九州中学卓球大会 (サンアリーナ川内)
25	月	帰りの会 終了後	18:30	練習
26	火	帰りの会 終了後	18:30	練習
27	水			休み
28	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
29	金	帰りの会 終了後	18:30	練習
30	土			休み

<メモ>

※ 欠席連絡は前もって連絡するか、網屋まで電話をしましょう。(TEL 090-9473-9412)

○ 部活動が遅くなる場合は、できるだけ送迎をお願いします。

○ 9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。熱中症対策など心がけよう (武道館の換気 等)

誰だって打ちのめされることはある。だけど、大切なのは、いかに早く立ち直れるかだ。
物事がうまくいっているときは、誰だってうまくやれる。

でも、本物のスポーツ選手かどうかを決めるのは、大きなストレス、切迫した状況、
プレッシャーなんかに囲まれた状況で、うまくやっていく能力だ。

ロジャー ストーバック

江内中学校 音楽部 練習計画(9月)

9月	活動時間			練習計画
	開始	終了		
1	金	16:00	18:30	帰りの会終了後14:50~15:55は学習の時間
2	土			休
3	日			休
4	月	帰りの会 終了後	18:30	練習
5	火	帰りの会 終了後	18:30	練習
6	水			休
7	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
8	金	帰りの会 終了後	18:30	練習
9	土	帰りの会 終了後	16:00	第24回定期演奏会
10	日			休
11	月	帰りの会 終了後	18:30	練習
12	火	帰りの会 終了後	18:30	練習
13	水			休
14	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
15	金			休
16	土			休
17	日			小中合同運動会
18	月			休
19	火			休
20	水			休
21	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
22	金	帰りの会 終了後	18:30	練習
23	土			休
24	日			休
25	月	専門委員会 終了後	18:30	練習
26	火	帰りの会 終了後	18:30	練習
27	水			休
28	木	帰りの会 終了後	18:30	練習
29	金	帰りの会 終了後	18:30	練習
30	土			休

- ① いよいよ演奏会です。自分の出す音に、奏でる音楽にプライドを持って練習しましょう。
- ② 演奏会終了後は、文化祭の練習も始まります。
- 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。