

学校名	部活動名
鎮西学院高等学校	卓球部女子

※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定			学校行事	大会名等
		練習時間		時間計		
1	木		～			元旦礼拝
2	金		～			
3	土	9:00	～	17:00	8:00 9:00集合・掃除、練習9:30～ 午後後援会交流会	冬季合宿（阿部：鳴門）
4	日	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	冬季合宿（阿部：鳴門）
5	月	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	冬季合宿（阿部：鳴門）
6	火	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	冬季合宿（阿部：鳴門）
7	水	8:30	～	12:00	3:30 午前練習・午後フリー	冬季合宿（阿部：鳴門）
8	木	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	始業式
9	金	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	
10	土	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	
11	日	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	
12	月	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	成人の日
13	火	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	
14	水	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	
15	木	12:45	～	14:30	1:45 サーブ研究、レシーブ研究	15時完全下校
16	金		～		フリー	特別入試、登校不可
17	土	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	大学入学共通テスト
18	日	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	大学入学共通テスト
19	月	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	全日本選手権大会S
20	火	13:00		18:00	5:00 ①通常練習（校内）	午前受業
21	水	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	全日本選手権大会S
22	木	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	全日本選手権大会S
23	金	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	全日本選手権大会S
24	土	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	
25	日	8:30	～	12:00	3:30 午前練習・午後フリー	簿記検定
26	月	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	3年生期末考査
27	火	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	3年生期末考査
28	水	16:05		20:00	3:55 ①通常練習（校内）	3年生期末考査
29	木	16:05	～	18:00	1:55 サーブ研究日	3年送別会・寮送別会
30	金	16:05	～	20:00	3:55 ①通常練習（校内）	
31	土	9:00	～	18:00	9:00 ①通常練習（校内）	E補習
行事等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「新年の目標」を自分で決めましょう。また、毎日できる小さな目標も決めて実行しよう。</li> <li>・ここ数年、冬場に体調を壊し、実力を発揮できない選手が増えています。体調を整えて、寒さ・移動・試合に強い選手になりましょう。</li> <li>・来月2月は大阪国際、3月は東京選手権、全九州、選抜と試合が続きます。試合に出場する選手は試合ごとに強くなれるよう努力しよう。試合に出れない選手は練習をやり込めるチャンスとなります。それぞれが強くなれるように、そしてチームとして6月・8月に大きな花を咲かせられるように、一人一人が輝けるようにみんなで頑張ろう。</li> </ul>					