

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	活動種別		
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	全日本選手権大会S
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	・「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。 ・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。 ・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。							