

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	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	
2	月	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
3	火		～			フリ-	一次試験(生徒休業)
4	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
5	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
6	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	漢検
7	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	九州高校強化会5名
8	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	九州高校強化会5名
9	月	16:05	～	17:30	1:25	サーブ研究日	
10	火	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
11	水	8:30	～	12:00	3:30	午前練習・午後勉強	
12	木	16:05	～	18:30	2:25	考查前練習	
13	金		～			勉強日	大阪国際招待試合
14	土	8:30	～	12:00	3:30		入学予定者採寸日 大阪国際招待試合
15	日		～			勉強日	大阪国際招待試合
16	月		～			勉強日	
17	火		～			勉強日	刘美文帰国
18	水		～			勉強日	期末考查①
19	木		～			勉強日	期末考查②
20	金	13:00	～	15:00	2:00	考查中練習	期末考查③
21	土	8:30	～	12:00	3:30	午前練習・午後勉強	
22	日	8:30	～	12:00	3:30	午前練習・午後勉強	
23	月		～			勉強日	天皇誕生日
24	火		～			勉強日	期末試験④
25	水	14:00	～	18:00	4:00		期末試験⑤
26	木		～			卓球部送別会	卒業礼拝
27	金	13:30	～	18:00	4:30		卒業式
28	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	E補習

行事等

・3月は、2年生が、3～6修学旅行、大会は、14・15全九州一般、16～21東京オープン、21～25全国高校選抜大会、25～28全国高校研修会と続きます。21～28は全員で移動しますので体調管理をしっかりとください。期末考查では、試験日から逆算して、学習計画を立ててから勉強しましょう。また、お世話になった先輩方を送る準備も怠らないようにしましょう。

・お菓子は心の栄養にはなりますが、体の栄養にはなりません。お菓子を食べることにより、食事の量が減り、必要な栄養素の摂取が阻害されます。練習がハードになるとそのエネルギーが骨や血液から使用される場合もあり、危険です。お菓子を食べるなどとは言いませんが、まずは、しっかり食事で必要な栄養素をとれるように工夫してください。