

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	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
2	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
3	金	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）		
4	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）		
5	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）		
6	月		～			ﾌﾘｰ		
7	火	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）	二者面談Week	
8	水	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）		
9	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	特別礼拝	
10	金	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）		
11	土	8:30	～	16:00	7:30	①通常練習（校内）	EK補習	スタミナ会
12	日	9:00	～	18:00	9:00	③練習試合（校内）		開新高校来校
13	月		～			ﾌﾘｰ	物故職員記念礼拝、寮拝	
14	火	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）		
15	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
16	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
17	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
18	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	PTA総会	
19	日	9:00	～	18:00	18:00	①通常練習（校内）		
20	月		～			ﾌﾘｰ		
21	火	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
22	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
23	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
24	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）		
25	土	9:00	～	18:00	9:00	通常練習、神戸・大阪遠征	EK補習	神戸松蔭女学院大遠征（4名）
26	日	9:00	～	18:00	9:00	通常練習、神戸・大阪遠征		千里金欄大遠征（4名）
27	月	15:35	～	17:00	1:25	サーブ練習		
28	火	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）		
29	水	15:35	～	19:30	3:55	①通常練習（校内）	高総体激励会⑥	
30	木	15:35	～	20:00	4:25	①通常練習（校内）		
31	金	13:30	～	16:30	3:00	試合前練習	高総体開会式	
行事等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大切なことは目標の明確化です。目標がはっきりしている人の方が伸びるスピードが速いことを知ってください。</li> <li>・今まで学んだことを今月でやりこむ。道具の準備も含め、心身ともにしっかり準備を整えて県予選に臨もう！</li> <li>・インターハイは5日間、予選は4日間試合があります。最終日の決勝まで全力が出せるように、また、免疫力を向上させるために朝の自主ランニングなどを行い、丈夫な身体を作ろう。</li> <li>・油断せず感染予防を引き続き行おう。</li> </ul>							