

| | |
|----------|-------|
| 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 | 月 | 15:35 | ～ | 18:00 | 2:25 | サーブ研究、台上処理 | |
| 2 | 火 | 15:35 | ～ | 20:00 | 4:25 | ①通常練習（校内） | |
| 3 | 水 | 15:35 | ～ | 19:00 | 3:25 | ①通常練習（校内） | 高総体選手激励会 |
| 4 | 木 | 9:00 | ～ | 16:30 | 7:30 | | 振休 |
| 5 | 金 | 12:40 | ～ | 16:30 | 3:50 | 試合前練習 | 高総体開会式 |
| 6 | 土 | | ～ | | | ⑤大会（高体連主催） | 高総体 |
| 7 | 日 | | ～ | | | ⑤大会（高体連主催） | 高総体 |
| 8 | 月 | | ～ | | | ⑤大会（高体連主催） | 高総体 |
| 9 | 火 | | ～ | | | ⑤大会（高体連主催） | 高総体 |
| 10 | 水 | | ～ | | | ﾌﾘｰ | 振休 |
| 11 | 木 | 16:05 | ～ | 18:40 | 2:35 | 考查前練習 | 宗教講話日 |
| 12 | 金 | 16:05 | ～ | 18:40 | 2:35 | 考查前練習 | 漢検 |
| 13 | 土 | 8:30 | ～ | 12:00 | 3:30 | 午前中練習 | E補習 |
| 14 | 日 | | ～ | | | 勉強日 | |
| 15 | 月 | 16:05 | ～ | 18:40 | 2:35 | 考查前練習 | |
| 16 | 火 | 16:05 | ～ | 18:40 | 2:35 | 考查前練習 | |
| 17 | 水 | | ～ | | | 勉強日 | |
| 18 | 木 | 12:50 | ～ | 16:00 | 3:10 | 考查中練習 | 期末考查① |
| 19 | 金 | 12:50 | | 15:00 | 2:10 | ⑤大会（高体連主催） | 期末考查② |
| 20 | 土 | 8:30 | | 12:00 | 3:30 | ⑤大会（高体連主催） | 九州大会(宮崎) |
| 21 | 日 | | ～ | | | ⑤大会（高体連主催） | 九州大会(宮崎) |
| 22 | 月 | | ～ | | | 勉強日 | 期末考查③ |
| 23 | 火 | | ～ | | | 勉強日 | 期末考查④ |
| 24 | 水 | 15:15 | ～ | 18:30 | 3:15 | ①通常練習（校内） | 期末考查⑤ |
| 25 | 木 | 16:05 | ～ | 20:00 | 3:55 | ①通常練習（校内） | |
| 26 | 金 | 16:05 | ～ | 20:00 | 3:55 | ①通常練習（校内） | |
| 27 | 土 | 9:00 | ～ | 18:00 | 9:00 | ①通常練習（校内） | E補習 |
| 28 | 日 | | ～ | | | ⑥大会（その他主催） | 簿記実務検定 |
| 29 | 月 | 16:05 | ～ | 18:00 | 1:55 | ①通常練習（校内） | 国スポ少年1次予選 |
| 30 | 火 | | ～ | | | ﾌﾘｰ | 1年生修養会 |
| | | | ～ | | | | |
| 行事等 | <p>・試合前に張り切りすぎて過労に陥らないように、また、寝不足にならないように十分注意しましょう。練習・トレーニング、食事、身体のケア、勉強、休養・睡眠のバランスをしっかりと考えて生活しましょう。安定した生活習慣がよい結果を引き出してくれます。体の異変や悩み事はすぐに相談してください。</p> <p>・18日から期末考查、考查中に九州大会が開催されます、十分計画を立てて準備しましょう。</p> <p>・28日・7月11日は国スポ県予選となります、頑張りましょう。</p> | | | | | | |