

2024 年

9 月

体操部 男子

活動予定表

日	曜	学校行事予定等	活動予定	備考（活動場所など）
1	日		×	
2	月	始業式	×	
3	火	給食開始 午前中授業 実力テスト	×	
4	水	午前中授業 実力テスト ST後委員会	×	
5	木		○	
6	金	学校訪問 給食後下校	×	
7	土		×	
8	日		×	
9	月	①全集⑤学校保健委	×	
10	火		○	
11	水	4 5 分授業⑦委員会	×	
12	木		○	
13	金	学校公開日	○	
14	土		×	
15	日		○	12:30~15:30
16	月		○	10:00~12:30
17	火	4 5 分授業⑦生徒会役員選挙	○	
18	水	4 5 分授業	×	
19	木	テスト週間 4 5 分授業 教育相談	×	
20	金	4 5 分授業 教育相談	×	
21	土		×	
22	日		×	
23	月		×	
24	火	4 5 分授業 教育相談	×	
25	水	4 5 分授業 教育相談	×	
26	木	中間テスト	×	
27	金	中間テスト	○	
28	土		×	
29	日		×	
30	月	あいさつ運動 ⑤全集	×	

※活動予定は変更になる場合があります。変更の場合、部活ごとに連絡があります。

9月からは基礎の体づくりを徹底していきます。特に体を締める筋力と体幹力を高め、正しく減点のない姿勢づくりを大切にいきましょう。普段から、背筋を伸ばして生活してみるのも良いかもしれません。

また、団体の必須要素として倒立・バランス・柔軟は確実にできるように練習していきます。**この3つは時間をかけたらかけただけ上達します。**

同級生に負けないようにお互いに切磋琢磨しながら練習していきましょう。

平日休養日 13日

休日練習日 2日

大会参加日 0日

**最終下校17:00**