

2024 年

11 月 ソフトテニス部 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	金	①～⑤3年実力テスト	×	
2	土		休	
3	日		休	町民大会（一般の部）
4	月		○	7：30～10：30
5	火	45分授業⑦委員会	×	
6	水	①②金5. 6	×	
7	木	テスト週間	×	
8	金		×	
9	土		×	愛知県中学校ソフトテニス新人大会（団体）
10	日		×	
11	月	⑤火災避難訓練	×	
12	火		×	
13	水		×	
14	木	期末テスト	×	
15	金	期末テスト	×	
16	土		×	
17	日		×	
18	月	期末テスト	×	
19	火		午前	7：30～8：00
20	水		午前	7：30～8：00
21	木		午前	7：30～8：00
22	金		午前	7：30～8：00
23	土		試合	秋季南区大会（団体・個人）
24	日		予備日	
25	月		休	
26	火		×	
27	水	45分授業	○	
28	木		×	
29	金	45分授業	○	
30	土		○	7：30～10：30

※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。

〈試合の予定〉

全知多中学生ソフトテニス・インドア大会（団体）（南区上位入賞校のみ）
12月24日（土）予備日 【なし】

《毎日トレーニング》

- ・スクワット×50 ・腕立て伏せ×20
- ・体幹トレーニング（左・右・うつ伏せ・仰向け）30秒ずつ

継続は力なり！毎日やれば成果は出る！地道な努力を続けよう！

平日休養日 13日
休日練習日 2日
大会参加日 2日
最終下校 16：30