

2025 年

1 月

ソフトテニス部

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	水		×	
2	木		×	
3	金		×	
4	土		休	
5	日		○	7:30~10:30
6	月		○	7:30~10:30
7	火	始業式	×	
8	水	実力テスト 給食開始 午前中授業	×	
9	木	実力テスト 午前中授業	×	
10	金		○	
11	土		○	7:30~10:30
12	日		休	
13	月		休	
14	火		×	
15	水	45分授業⑦委員会	×	
16	木	45分授業 ③~⑥金12火34	○	
17	金		○	
18	土		休	
19	日		休	
20	月		×	
21	火		○	
22	水	45分授業 入学説明会 私学一般選考	○	
23	木	私学一般選考	×	
24	金	私学一般選考	×	
25	土		○	13:00~16:00
26	日		休	
27	月	⑤全集 ④金6	×	
28	火	③④木56	○	
29	水		○	
30	木	③~⑥火12火12	○	
31	金		○	

※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。

限られた活動時間で上達するためには、個人の強い意志と、環境が必要です。
 向上心と目標を持って練習に取り組み、よい環境を自分たちで作り上げよう！

《毎日トレーニング》

・スクワット×50 ・体幹（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 9日

休日練習日 3日

大会参加日 0日

最終下校16:45