

2025 年

1 月

新体操部 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	水		×	
2	木		×	
3	金		×	
4	土		○	12:30~15:30
5	日		×	
6	月		○	10:00~12:30
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		○	8:30~12:30
12	日		×	
13	月		×	
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		×	
19	日		×	
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		×	
26	日		×	
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。

新年が始まります。新たに目標を立てて、来シーズンの試合に向けてしっかりと準備していきましょう。年末年始は練習量が少なくなりますが、家でできることを実践して、更にレベルアップして新年を迎えることができると良いですね。

【家でできるトレーニング】

- ①体幹トレーニング
- ②アイソレーション
- ③倒立・壁倒立

平日休養日 8日

休日練習日 2日

大会参加日 0日

最終下校16:45