

2022年 6月活動計画 卓球部

今月の目標 1年生ツツキ、フットワーク 2, 3年生サーブレシーブの強化

日	曜	予 定			実 績			活動内容 (場所、練習内容等)	備考	その他 連絡
		開始	終了	時間	開始	終了	時間			
1	水							休み	※学総への行き方 蕨駅集合→(電車)→川口駅→(バス)→東スポ  ※駐車場は例年各校につき1台の駐車券が割り当てられます。 乗り合わせか公共の交通機関をご利用ください。  ※学総の期間中は顧問が練習を見ることのできないため、 学校での練習はできません。各自自分のできる練習を行うこと。 ①芝スポでの練習(おすすめ) ②玉突きや下回転の練習 ③鏡を見てフォームの確認 ④ストレッチやランニングなどのトレーニング ⑤動画や書籍などを見る など 「言われてやる練習より、自分でやる練習」です。	
2	木	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
3	金	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用	修学旅行(3年休み)		
4	土	8:30	11:30	3:00			プレハブ 基礎→応用	修学旅行(3年休み)		
5	日							修学旅行		
6	月	15:20	17:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
7	火	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
8	水							休み		
9	木	16:20	18:30	2:10			プレハブ ミーティング			
10	金	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
11	土	8:30	11:30	3:00			プレハブ 基礎→応用			
12	日							休み		
13	月							休み		
14	火	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
15	水	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
16	木	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
17	金	16:20	18:30	2:10			プレハブ 基礎→応用			
18	土	8:30	11:30	3:00			プレハブ 基礎→応用			
19	日									
20	月						東スポ 公式戦	学総女子団体		
21	火						東スポ 公式戦	学総男子団体		
22	水						東スポ 公式戦	学総団体決勝		
23	木						東スポ 公式戦	学総女子S男子W(テスト1週間前試合がない選手は勉強に集中)		
24	金						東スポ 公式戦	学総男子S女子W(試合がない選手は勉強に集中)		
25	土							部活休み		
26	日							部活休み		
27	月							部活休み		
28	火							部活休み		
29	水							部活休み		
30	木							期末テスト1日目		
1	金							期末テスト2日目		
		合計	30:40		合計					