

能代一中ソフトテニス男子練習計画

9月

能代一中男子ソフトテニス部監督

佐藤 達治

月日	曜日	場 所	時 間	学校行事など	備 考
8月31日	木	学校コート	16:00~18:30		
9月1日	金	学校コート	16:00~18:30	2日は8:30現地集合	
9月2日	土	大館市高館テニスコート	8:30~16:00	大館一・鷹巣・能代南	2年生のみ
9月3日	日	一中祭			
9月4日	月	落合コート(練習試合)	9:00~13:00	二中・東雲と練習試合	2年と1年
9月5日	火	学校コート	16:00~18:30	9月の目標 ・素早く高いテークバックとしっかりと軸足に乗る ストローク。→下半身の強化 ・高い打点でのロブのマスター ・セカンドサーブを攻撃する	
9月6日	水	学校コート	16:00~18:30		
9月7日	木	学校コート	16:00~18:30		
9月8日	金	学校コート	16:00~18:30		
9月9日	土	学習の日			
9月10日	日	小泉潟テニスコート(練習試合)	13:00~17:00	練習試合(飯島中)	前衛はポジションを覚える
9月11日	月	落合コート	9:00~12:30		振替休業日
9月12日	火	学校コート	16:00~18:30	試合までの目 標 後衛:センター攻撃と後衛の前へのロブ徹底 前衛:じゃまになるポジションに立って構える * サービスゲームでの前衛のポーチ	
9月13日	水	学校コート	16:00~18:30		
9月14日	木	学校コート	16:00~18:30		
9月15日	金	学校コート	16:00~18:30		
9月16日	土	落合コート	7:00~17:00		新人戦(個人)
9月17日	日	落合コート	7:00~17:00	新人戦(団体)	雨天順延
9月18日	月	落合コート	(新人戦予備日)	1年生大会	敬老の日
9月19日	火	学習の日		学習4時間以上	振替休業日
9月20日	水	学校コート	16:00~18:10	1年生大会の目標 ・サーブレシーブを入れる。 ・つなぐ	
9月21日	木	学校コート	16:00~18:10		
9月22日	金	学校コート	16:00~18:10		
9月23日	土	学校コート	9:00~12:30		秋分の日
9月24日	日	学習の日		学習5時間以上	
9月25日	月	学校コート	16:00~18:10		
9月26日	火	学校コート	16:00~18:10		
9月27日	水	学校コート	16:00~18:10		
9月28日	木	学校コート	16:00~18:10		
9月29日	金	学校コート	16:00~18:10		
9月30日	土	学校コート	9:00~13:00	練習試合かも?	
10月1日	日	学習の日		学習5時間以上	
10月2日	月	学校コート	16:00~18:10		
10月3日	火	学校コート	16:00~18:10		
10月4日	水	学校コート	16:00~18:10		
10月5日	木	学校コート	16:00~18:10		

※あくまで予定ですので、変更の場合はご容赦願います。

※外の部活ですので天候によって終了する時間が前後するが予想されます。