

能代一中ソフトテニス男子練習計画

6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
5月31日	木	学校コート	16:00~18:30		※帰りの会終了後、すぐに練習を開始すること。
6月1日	金	学校コート	16:00~18:30		
6月2日	土	上小阿仁村テニスコート	16:00~18:30		・得意なパターンを2つ以上作る。 ・苦手なパターンの対策を考え、練習試合に臨む。
6月3日	日	学習の日(4時間以上)		第1日曜日	4時間以上
6月4日	月	学校コート	15:30~19:00	部活動強調週間	後衛を助ける前衛のポジション取りの確認!
6月5日	火	学校コート	15:30~19:00		
6月6日	水	学校コート	15:30~19:00	基本の確認(ボレー・回り込みのステップなど)	
6月7日	木	学校コート	15:30~19:00	強化期間中 雨天時はストレッチ&ミーティング	
6月8日	金	学校コート	15:30~19:00	↓各ゲームのサーブレシーブに集中	
6月9日	土	大館市老人福祉 エリアテニスコート	8:40~13:00	練習試合(大館一中)	
6月10日	日	国花園テニスコート	8:30~16:00	練習試合(将軍野中など)	
6月11日	月	学校コート	15:30~18:30	ゲーム練習(練習試合の課題の克服)	
6月12日	火	落合コート?	15:30~18:30	↑各ゲームのサーブレシーブに集中	晴れたら どこかで1日 落合コート!
6月13日	水	落合コート?	15:30~18:30	雨の日は月~木の間に1日休み	
6月14日	木	落合コート?	15:30~18:30		
6月15日	金	学校コート	15:30~18:30	総体激励会	
6月16日	土	落合コート	別紙	夏季総体・団体(1日目)	弁当
6月17日	日	落合コート	別紙	夏季総体・個人(2日目)	弁当
6月18日	月	総体予備日			
6月19日	火	総体予備日			
6月20日	水	学校コート	16:00~18:30		*悔いのないように 笑顔で全力を尽くす! 負ければ部活終了。(3年)
6月21日	木	学校コート	16:00~18:30		
6月22日	金	学校コート	16:00~18:30		
6月23日	土	学校コート	9:00~12:30	1. 2年生は基本の確認 特に、長さを意識したボールの打ち分け	
6月24日	日	学校コート	9:00~12:30		
6月25日	月	学習の日(テスト休み)		3時間以上	テスト勉強
6月26日	火	学習の日(テスト休み)		3時間以上	テスト勉強
6月27日	水	学習の日(テスト休み)		3時間以上	テスト勉強
6月28日	木	学習の日(テスト休み)		3時間以上	テスト勉強
6月29日	金	学校コート	16:00~18:30	第1回全校テスト	目標 30番以上
6月30日	土	学校コート?	9:00~12:30	*熱中症注意 ポカリスエット等の市販のドリンクは濃いめに調整されているので(最近薄いのも出ました)、例えば500mlを2Lの水筒に入れて薄めるとかの工夫が必要です。	
7月1日	日	学習の日(4時間以上)			

※帰りの会終了後、すぐに練習を開始すること。

※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。