

# 愛知工業大学名電中学校 サッカ一部

## ～ 2020年12月 予定 ～

\*日没が早くなるので準備に時間をかけないようにしよう。  
 \*雨天時は校内での練習が禁止のためオフとするので、家庭で体幹をやろう。  
 \*咳や発熱などの体調不良の場合は練習には不参加とします。  
 \*直前で予定が変わる場合はLINEで連絡します。

日	曜	活動時間		場 所	練習・活動内容	備 考
		AM	PM			
1	火					期末考査
2	水					期末考査
3	木		12:30~14:00	中庭	MP・インターバル走→ボールを使った練習	期末考査
4	金					考査時間帯3限・JICA訪問(1AC)
5	土					学校説明会
6	日					
7	月					中学集会
8	火		15:30~17:00	中庭	MP・インターバル走→ボールを使った練習	
9	水					
10	木		15:30~17:00	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	
11	金		15:30~17:00	中庭	MP・25分間走→ボールを使った練習	
12	土					登校日
13	日	10:30~14:00		名古屋中学校	私学U14リーグ(対高蔵12:00キックオフ)	
14	月					
15	火					三者面談・45分4限(①②③④)
16	水		13:00~14:30	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	三者面談・45分4限(①②⑥⑦)
17	木		13:00~14:30	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	三者面談・45分4限(①②③④)
18	金		13:00~14:30	中庭	MP・25分間走→ボールを使った練習	三者面談・45分4限(①②③④)
19	土					登校日
20	日	8:00~13:00		東海中学校	私学U14リーグ (対東海9:00キックオフ・対南山11:00キックオフ)	
21	月					三者面談・45分4限(①⑤⑥⑦)
22	火		13:00~14:30	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	三者面談・45分4限(①②⑤⑥)
23	水					三者面談・45分4限(①⑤⑥⑦)
24	木		13:00~14:30	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	三者面談・45分4限(①②⑤⑥)
25	金					①②⑤終業式
26	土		12:00~17:00	テラスポ	私学U14リーグ(対名古屋13:00キックオフ)	
27	日	8:00~12:00		滝中学校	私学U14リーグ(対滝9:00キックオフ)	
28	月					
29	火					
30	水					
31	木					

○学習、特に課題優先！未提出がある人は部活に参加しません。

○けがや、部活の欠席については必ず顧問に報告してください。

○私学U14リーグや名古屋市ユース(U-14)サッカー選手権大会に向けて、各自目標を持ってトレーニングに励んでください。