

愛知工業大学名電中学校 サッカ一部

～ 2020年11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、家庭で体幹をやるう。
 *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	日					
2	月		16:30~17:15	中庭	インターバル走・ボールコントロール関係	
3	火					文化の日
4	水					
5	木		15:30~17:00	中庭or千種公園	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	
6	金		15:30~17:00	中庭or千種公園	MP・25分間走→ボールを使った練習	
7	土	2限まで学推→移動		愛知中学校	私学祭1回戦+交流戦	登校日
8	日					学校説明会
9	月					
10	火		8:30~10:00(1・2年) 3年生は家で走ります	中庭	体幹関係・インターバル走→ボールを使った練習	健康診断
11	水					
12	木		15:30~17:00	中庭or千種公園	MP・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	
13	金					創立記念日
14	土	8:30~10:30		中庭	MP・25分間走→ボールを使った練習	
15	日		10:00~14:00 (12:00キックオフ)	名古屋中学校	私学祭準決勝	
16	月					
17	火		15:30~17:00	中庭or千種公園	MP・インターバル走→ボールを使った練習	
18	水					
19	木		15:30~17:00	中庭or千種公園	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	⑤⑥芸術鑑賞会
20	金					指名補習
21	土		12:30~14:00	中庭	MP・25分間走→ボールを使った練習	登校日
22	日		10:00~14:30 (キックオフは準決次第)	名古屋中学校	私学祭3決・決勝	
23	月					勤労感謝の日
24	火					指名補習
25	水					指名補習
26	木					指名補習
27	金					指名補習
28	土					
29	日					
30	月					期末考査

○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。

○11月の私学祭、12月の私学交流戦に向けて、各自目標を持ってトレーニングに励んでください。