

# 愛知工業大学名電中学校 サッカ一部

## ～ 2021年1月 予定 ～

\*日没が早い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	金					元日
2	土					
3	日					
4	月					
5	火					
6	水		12:30~14:00	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	始業式②③④
7	木		15:30~17:00	中庭or瑞若	インターバル走or1500m走→ボールを使った練習	
8	金					
9	土	8:30~10:30		瑞若	1500m・ボールを使った練習	
10	日	10:10~13:00※10:15より前に会場立ち入り厳禁		テラスポ	名古屋市U-14サッカー選手権大会	
11	月					成人の日
12	火		15:30~17:00	中庭or瑞若	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	スキー学校
13	水					スキー学校
14	木		15:30~17:00	中庭or瑞若	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	スキー学校
15	金		15:30~17:00	中庭	MP・25分間走→ボールを使った練習	1年自宅学習
16	土	11:40~14:30※11:45より前に会場立ち入り厳禁、敗退時はオフ		天白学校体育センター	名古屋市U-14サッカー選手権大会	登校日
17	日					
18	月					中学集会
19	火		15:30~17:00	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	
20	水		16:30~17:30	中庭	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	
21	木		15:30~17:00	中庭or瑞若	MP・25分間走→ボールを使った練習	
22	金				走る・リフティング100回を超す	生徒自宅学習
23	土	10:10~13:00※10:15より前に会場立ち入り厳禁、敗退時はオフ		名古屋中	名古屋市U-14サッカー選手権大会	奨学生入試
24	日					第1回一般入試
25	月					生徒自宅学習
26	火		15:30~17:00	千種公園	インターバル走→ボールを使った練習	
27	水					中高接続試験(12年自宅学習)
28	木		15:30~17:00	中庭or瑞若	体幹・サーキットトレーニング→ボールを使った練習	
29	金		15:30~17:00	千種公園	MP・25分間走→ボールを使った練習	
30	土		12:45~14:30	中庭or瑞若	インターバル走or1500m走→ボールを使った練習	登校日
31	日					

○学習、特に課題優先！冬課題に未提出がある人は大会に参加しません。

○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。

○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。

○12日~15日は顧問が2人とも不在のため、板倉先生にお願いをしました。

○活動場所は野球部が千種公園に行くときはサッカー一部も千種公園です。