

猛暑が予想されるので、時間を早めています。他に時間を変更しているところがあるので、注意してください。
 体調管理も部活の一部です。練習の合間に水分補給を行いましょ。健康な状態で部活ができるように規則正しい生活をして、体調管理をしっかりとしてください。
 新チームとして基本から確実に取り組んでいきましょう。

《保護者のみなさんへ》

いつもお世話になりありがとうございます。
 暑い日が予想されますので、水分をたくさん持たせてください。
 また、気温によって終了時間を変更する場合がありますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。
 睡眠不足なども含め、体調の悪い日は無理をせず、練習は休んでいただくようお願いいたします。

	曜	行事	練習	時間・他
7/22	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/23	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/24	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/25	金	夏季総体(県)	○	団体戦(会場 プロシードアリーナHIKONE)
7/26	土		×	
7/27	日		×	
7/28	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/29	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/30	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7/31	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
1	金		×	
2	土		○	湖南省合同稽古会(9:00~11:00) 集合 8:40 場所 甲西北中学校
3	日		×	
4	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
5	火		×	
6	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
8	金		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
9	土		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
10	日	閉庁日	×	
11	月			
12	火			
13	水			
14	木			
15	金			
16	土			
17	日			
18	月			
19	火		○	7:30~9:30(10:30まで宿題チェック)
20	水		○	7:30~9:30(10:30まで宿題チェック)
21	木		×	
22	金		○	7:30~9:30(10:30まで宿題チェック)
23	土		○	湖南省合同稽古会(9:00~11:00) 集合 8:00 場所 甲西中学校
24	日		×	
25	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
26	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
27	水	3年生登校日	×	
28	木	3年生登校日	○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
29	金		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
30	土		○	昇級審査・湖南省合同稽古会 場所 甲西北中学校 詳細は連絡します。
31	日			

8/10~8/18までお盆休みにします。長い休み期間になりますので
 ① 夏休みの宿題はこの休みに全て終わらせておく
 ② おうちの手伝いをしっかりする
 ③ 運動をしない期間が長くなるので、家庭で次のメニューを取り組む
 ・素振り(上下素振り・空間打突面の高さ・股割素振り・跳躍素振り)
 ・筋トレ(腕立て・腹筋・背筋各30回を3セット+体幹プランク30秒×3セット)
 この3種類を休みの間に取り組んでおく。努力を習慣に変えて頑張ろう!!