

《生徒のみなさんへ》

暑い日が続くので、体調管理をしっかりとすること。お茶などの水分をいつもより多い目に持ってきてください。夏休みに入って生活リズムを崩す人が例年多いです。夏休みでもいつもと同じ時間に寝て、早く起きる習慣を続けてください。体調を整えて夏休みを充実したものにしてください。

《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にお願いします。

	曜	行 事	練習	時 間 ・ 他
18	土	夏季総体(ブロック)	※	集合 7:00 場所：甲西中学校 軽食持参
19	日		×	
20	月	海の日	○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
21	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
22	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
23	木	夏季総体(県)	○	団体戦(会場 野洲市総合体育館)
24	金	夏季総体(県)	○	個人戦(会場 野洲市総合体育館)
25	土			
26	日		※	日本剣道形講習会(滋賀県立武道館) 受付 9:00から 受講者のみ
27	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
28	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
29	水		×	
30	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題) 引退式??
31	金		×	
1	土		●	湖南クラブ(場所:甲西北中学校)
2	日			
3	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
4	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
5	水		×	
6	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
7	金		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
8	土		×	
9	日			
10	月	閉庁日		
11	火			
12	水			
13	木			
14	金			
15	土			
16	日			
17	月	↓	×	
18	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題チェック)
19	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
20	木		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
21	金		×	
22	土		●	湖南クラブ(場所:甲西中学校)
23	日		×	
24	月		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題チェック)
25	火		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
26	水		○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
27	木	全校登校日	×	
28	金	全校登校日	○	7:30~9:30(10:30まで夏休みの宿題)
29	土		●	湖南クラブ(場所:甲西北中学校)
30	日			
31	月		○	8:00~10:00

8/8~8/17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!!