

令和5年度 山鹿市立山鹿中学校女子ハンドボール部 練習計画

1月

| 日 | 曜日 | 時間 | | 場所 | 学校行事等 | 備考 | |
|----|----|--|---|-------|------------|----------------------------|--|
| 1 | 月 | 年末年始休業（12/29～1/3） ・家の手伝いを必ず行う ・宿題を終わらせておく ・毎日のトレーニング（体幹・ランニング・なわとび・ダッシュ等）を行う | | | | | |
| 2 | 火 | | | | | | |
| 3 | 水 | | | | | | |
| 4 | 木 | 8:00 | ～ | 17:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 5 | 金 | 8:00 | ～ | 17:00 | 山鹿市内体育館 | | |
| 6 | 土 | 8:00 | ～ | 17:00 | 山鹿市内体育館 | | |
| 7 | 日 | 休み・自主練 | | | | 家庭の日 | |
| 8 | 月 | 休み・自主練 | | | | 成人の日 | |
| 9 | 火 | 別途連絡 | | | 鹿北中学校 体育館 | 始業式、実力テスト 鹿北中の日課にあわせませす | |
| 10 | 水 | 休み・自主練 | | | | 実力テスト | |
| 11 | 木 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 12 | 金 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 13 | 土 | 終日 | | | 天草会場 | 新人戦 | |
| 14 | 日 | 別途連絡 | | | | | |
| 15 | 月 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 16 | 火 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 17 | 水 | 別途連絡 | | | カルチャー周回コース | | |
| 18 | 木 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 19 | 金 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 20 | 土 | 終日 | | | 天草会場 | 新人戦 | |
| 21 | 日 | 終日 | | | 天草会場 | 新人戦 | |
| 22 | 月 | 17:00 | ～ | 18:00 | | | |
| 23 | 火 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 24 | 水 | 休み・自主練 | | | | | |
| 25 | 木 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 26 | 金 | 17:00 | ～ | 18:00 | 鹿北中学校 体育館 | 各部委員会 | |
| 27 | 土 | 8:00 | ～ | 12:00 | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 28 | 日 | 休み・自主練 | | | 鹿北中学校 体育館 | | |
| 29 | 月 | 17:00 | ～ | 18:00 | | | |
| 30 | 火 | 17:00 | ～ | 18:00 | | | |
| 31 | 水 | 休み・自主練 | | | | | |

1月4日から近県中学ハンドボール錬成会（練習試合@山鹿市周辺体育館）です。九州各地から参加があります。年末年始は、しっかり自主練習を行ってほしいと思います。家族で試合の動画を見てもいいですね。1月13日から新人戦です。優勝：春中（富山県）2、3位九州大会
けがが治るようにできる限りのことはすること！体力は落とさないように！