

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	<b>年末年始休業（12/29～1/3）</b> ・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！