

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

2月

^	曜日	時間		場所	学校行事等	スクールタクシー利用
1	木	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	○16:40
2	金	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	○16:40
3	土	終日		鹿北中・鹿北市民センター	KTS普及活動	
4	日	休み・自主練			山鹿中学校テスト前 部活動停止期間	
5	月	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	×
6	火	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	×
7	水	休み・自主練			後期期末テスト	×
8	木	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	×
9	金	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	○16:40
10	土	終日		山鹿市総合体育館他	オムロンカップ	
11	日	終日		山鹿市総合体育館他	オムロンカップ	
12	月	休み・自主練				
13	火	16:30	~	18:15	山鹿中学校 グラウンド	×
14	水	休み・自主練			鹿北中学校テスト前 部活動停止期間	×
15	木	16:30	~	18:15	山鹿中学校 グラウンド	×
16	金	17:00	~	18:00	鹿北中学校 体育館	○16:40
17	土	8:00	~	12:00	鹿北中学校 体育館	
18	日	8:00	~	12:00	鹿北中学校 体育館	
19	月	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○16:40
20	火	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○16:40
21	水	休み・自主練				×
22	木	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○16:40
23	金	8:00	~	12:00	鹿北中学校 体育館	天皇誕生日
24	土	8:00	~	12:00	鹿北中学校 体育館	
25	日	8:00	~	12:00	鹿北中学校 体育館	
26	月	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○16:40
27	火	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○
28	水	休み・自主練				×
29	木	17:00	~	18:30	鹿北中学校 体育館	○16:40

- 新人戦での成長を次につなげること。
- きついこと、厳しいことを避けない集団になるために、率先して声掛けをすること。
- 九州各県の1位が出場するオムロンカップを控えています。自分たちの力を発揮し、力試しをしよう。
- テスト期間もあります。。提出物などは確実に終わらせること。
- テスト期間中も自主練習（ランニング、ダッシュ、なわとびなど）を行う。