

# 11月の練習予定

\*シーズンOFFに入ります。これからは、筋力UPや走り込みを行い、基礎体力をつけていく練習が中心となります。11月・12月・1月・2月の4か月間をどれだけ頑張れるかが、来シーズンに大きく影響していきます。量をこなすメニューが増えますが、苦しく感じた時にどれだけ我慢ができるか、あと一步の頑張りをどれだけできるかが鍵となってくるでしょう。そのためには、仲間の存在が重要です。お互いに声をかけ、励まし合い、日々の練習に取り組んでいくことで、チームの士気も高まっていきます。頑張ったら頑張った分だけ、必ず結果として出てきますから、強い気持ちを持って練習に取り組みましょう！



日	曜	日課	行事など	朝練習	放課後	備考
1	月	特	指導室訪問	×	×	
2	火	45		○	○	面談期間
3	水		文化の日	7:00~		
4	木	特		○	○	
5	金	特	合唱コンクール優先期間開始	○	×	3時間授業・給食なし
6	土			× ★テスト前、しっかりと勉強をしましょう！		
7	日		試験前諸活動停止期間（～12日朝）	×		
8	月	45		×	×	完全下校16:30
9	火	45		×	×	
10	水	45		×	×	
11	木	特	1・2年到達度試験①	×	×	
12	金	特	1・2年到達度試験②	×	○	給食なし・再登校14:00
13	土			× ★積極的自主練を！		
14	日			×		
15	月	45	委員会（後期最初）	×	×	
16	火	50		○	○	
17	水	50		○	○	
18	木	50		○	○	
19	金	50		○	○	
20	土			7:00~		
21	日			×		
22	月	45		×	×	
23	火		勤労感謝の日	7:00~		
24	水	50		○	○	
25	木	特	合唱コンクール	×	○	精一杯の歌声を響かせよう♪
26	金	50		○	○	
27	土			<u>8:00~</u> ★時間がいつもと違うので注意！		
28	日			×		
29	月	45		×	×	
30	火	45		○	○	



