

## 潮来市立潮来第二中学校 サッカ一部 活動計画 (10月)

### 今月の目標

- 目標達成のために何ができるのか考え、実行していく。
- 自分自身で自分の時間を管理し、自分から練習する。
- One Team 共に成長し、喜びを分かち合う。高みを目指す集団になる。

## 凡事徹底

日	曜	学校行事	時間	活動内容
			放課後	
1	火		○	
2	水		○	
3	木	県東地区新人体育大会	○	学校で単独練習
4	金	県東地区新人体育大会	試合	会場:ト伝の郷運動公園 別紙参照
5	土	県東地区新人体育大会	勝:試合 負:オフ	会場:前川運動公園 負けた場合オフ
6	日	県東地区新人体育大会 予備日	勝:試合 負:オフ	試合が予定通り進行した場合、オフ
7	月		×	
8	火	教育相談(~11日) 駅伝試走	○	
9	水	学校朝会 キャリア教育講演会	○	
10	木		×	駅伝参加者は駅伝練習あり
11	金	PTAソフトバレー大会 19時~	○	
12	土		市内合同練習会	前川運動公園
13	日		FA(高松・麻生)orオフ	決まり次第ご連絡いたします。
14	月	スポーツの日	×	
15	火	駅伝・県新人戦壮行会	○	
16	水	県東地区駅伝	×	
17	木	県東地区駅伝予備日	×	
18	金	月曜日課 校内研究授業	×	
19	土	延方小学校運動会	練習or試合	決まり次第ご連絡いたします。
20	日		×	
21	月	2.3年 英検IBA いばらきっ子郷土検定	×	
22	火	紅輝祭特別日課	○	
23	水	紅輝祭特別日課	○	
24	木	紅輝祭特別日課	×	
25	金	漢字検定	○	
26	土	市民運動会前日準備	練習	決まり次第ご連絡いたします。
27	日		×	
28	月	紅輝祭特別日課	×	
29	火	紅輝祭特別日課	○	
30	水	紅輝祭特別日課 水泳学習	○	
31	木	紅輝祭特別日課	×	

※試合等の変更があった場合、ご連絡致します。 ○…練習 ×…休み

### ○完全下校時刻[17:30]

- 長い距離を走ることを通して、長くゲームができるようにすると同時に、心身を鍛える。
- 空いている時間にボールコントロール (キック、ドリブル、パス)の技能を各自で高める。
- 体を大きくする努力をするために、好き嫌いをなくし、バランスよく食べる習慣をつけましょう。
- 体調を整えるために、規則正しい生活をしよう。