



◇「9月の練習予定表」

○今月の目標：①OFE:エントリーの工夫とその定着，②DEF:ゾーンプレス→エリアゾーンの定着

日付	曜日	行事予定	練習時間	場所	備考
1	水	第2回定期考査②			
2	木	第2回定期考査③			
3	金	第2回定期考査④	13:00-14:30?	本校体育館	全体
4	土		14:30-18:00	本校体育館	全体
5	日		8:30-12:00	本校体育館	全体
6	月		OFF		
7	火		16:40-19:00	本校体育館	全体
8	水	分掌会議	15:40-19:00	本校体育館	全体
9	木		16:40-19:00(未定)	本校体育館	全体
10	金	1年 キャンパス訪問①	15:40-16:55	本校体育館	全体
11	土	<b>選手権大会 1日目</b>			
12	日	<b>選手権大会 2日目</b>			
13	月	10分短縮(~17日)	OFF		
14	火		15:30-19:00	本校体育館	全体
15	水		14:40-19:00	本校体育館	全体
16	木	夏季休業終了	OFF		
17	金	1年 キャンパス訪問②	14:40-16:00	本校体育館	全体
18	土	<b>選手権大会 3日目</b>			
19	日	<b>選手権大会 最終日</b>			
20	月	敬老の日・開校記念日	14:30-18:00	本校体育館	全体
21	火	秋藻戦①	16:40-19:00	本校体育館	全体
22	水	秋藻戦②	15:40-19:00	本校体育館	全体
23	木		8:30-12:00	本校体育館	全体
24	金		14:30-18:00	本校体育館	全体
25	土		14:30-18:00	本校体育館	全体
26	日		8:30-12:00	本校体育館	全体
27	月	秋藻戦③ 前期終業式	OFF		
28	火	後期開始	16:40-19:00	本校体育館	全体
29	水		15:40-19:00	本校体育館	全体
30	木	水曜授業	OFF		

\*1 金曜日は「個人スキルの向上」を目的とした練習等を行います。その後、DEFトレーニング or サーキットトレーニングをします。

内容の予告を GC にて流しますので、必要に応じて各自 Youtube 等で予習を行い、参加してみてください。

\*2 「選手権大会」の詳細は、時程等が判明次第改めてご案内します。よろしくお願ひします。

\*3 適宜ミーティングを開催します。GC を確認の上、参加してください。

\*4 「朝練」をうまく活用できていますか？ 単なるシューティングで終わっていませんか？ 目的のあるトレーニングになっていますか？

9月中に「朝練の質」を見直すミーティングをやる予定です。効果的に活用して、スキルアップを目指しましょう。