

2024年度

1月

## 活動計画

学校名	部活動名
鎮西学院高等学校	卓球部女子

※ 練習時間は、準備や後片付け等を含めた時間

日	曜	活動予定				学校行事	大会名等
		練習時間	時間計	活動種別			
1	水		～			元旦礼拝	
2	木		～				
3	金	12:00	～	17:00	5:00	掃除、基礎、後援会主催レク	後援会とのレクレーション
4	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	朝野さん来校
5	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	朝野さん来校
6	月	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	口加高校来校
7	火	9:00	～	12:30	3:30	午前練習・午後フリー	日吉中来校
8	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	始業式・容儀検査・3～6授業
9	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
10	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
11	土		～			④練習試合（校外）	熊本学園大学遠征
12	日	8:30	～	10:00	1:30	練習・Tリーグ観戦	Tリーグ13:00～
13	月	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	成人の日
14	火	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
15	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
16	木		～			フリー	特別入試(生徒休業)
17	金	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	入試処理日(生徒休業)
18	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	大学入学共通テスト
19	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	情報処理検定
20	月	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	全日本選手権S
21	火		～			フリー	全日本選手権S
22	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	全日本選手権S
23	木	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	全日本選手権S
24	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	英検1次
25	土	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	
26	日	9:00	～	18:00	9:00	①通常練習（校内）	簿記検定
27	月	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	
28	火	16:05	～	19:00	2:55	①通常練習（校内）	
29	水	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	全日本選手権D
30	木		～			フリー	3年送別会・ロング寮送別会
31	金	16:05	～	20:00	3:55	①通常練習（校内）	全日本選手権D

行事等

・まず、「新年の目標」を自分で掲げよう。そして、「実現可能な毎日の目標」を実行しよう。

・今年から全日本選手権ダブルスとシングルの会場・日程が分かります。ここ数年、冬場に体調を壊し、実力を発揮できない選手が増えています。体調を整えて、寒さ・移動・試合に強い選手になりましょう。

・来月2月は大阪国際、3月は東京選手権、全九州、選抜と試合が続きます。試合に出場する選手は試合ごとに強くなれるよう努力しよう。試合に出れない選手は練習をやり込めるチャンスとなります。それぞれが強くなれるように、そしてチームとして6月・8月に大きな花を咲かせられるように、一人一人が輝けるようにみんなで頑張ろう。