

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	土	9:00	~	18:00	9:00	E組補習	全日本選手権大会D
2	日	9:00	~	18:00	9:00		
3	月	15:00	~	20:00	5:00		
4	火		~			フリー	一次試験
5	水	15:05	~	20:00	4:55		
6	木	16:05	~	20:00	3:55		
7	金	16:05	~	20:00	3:55		漢検
8	土	9:00	~	18:00	9:00	①通常練習(校内)	
9	日	9:00	~	18:00	9:00	①通常練習(校内)	刘美文来日
10	月	16:05	~	19:00	2:55	①通常練習(校内)	刘美文来校
11	火	9:00	~	18:00	9:00	①通常練習(校内)	建国記念日 刘美文帰国
12	水	16:05	~	18:30	2:25	試験前練習	
13	木	16:05	~	18:30	2:25	試験前練習	大阪国際招待試合
14	金		~			勉強日	大阪国際招待試合
15	土	8:30	~	12:00	3:30	試験中練習	入学予定者探寸日 大阪国際招待試合
16	日		~			勉強日	大阪国際招待試合
17	月		~			勉強日	
18	火		~			勉強日	
19	水		~			勉強日	期末試験①
20	木		~			勉強日	期末試験②
21	金	12:50	~	14:30	1:40	試験中練習	期末試験③
22	土	8:30	~	12:00	3:30	試験中練習	
23	日	8:30	~	12:00	3:30	試験中練習	
24	月		~			勉強日	
25	火		~			勉強日	期末試験④
26	水	14:00	~	18:00	4:00		期末試験⑤・容儀検査
27	木		~			送別会	卒業礼拝 部送別会
28	金	14:00	~	18:30	4:30		卒業式

行事等

・3年生は旅たちのとき、後悔の無いように気を引き締めて最後の1ヶ月を過ごしてください。
 ・1年生は、大切な学年末試験と大きな大会が続きます。計画を立ててしっかり実行していきましょう。また、お世話になった先輩方を送る準備も怠らないようにしましょう。
 ・最近お菓子類の差し入れが増えていきます。お菓子は心の栄養にはなりますが、体の栄養にはなりません。お菓子を食べることにより、食事の量が減り、必要な栄養素の摂取が阻害されます。練習がハードになるとそのエネルギーが骨や血液から使用される場合もあり、危険です。まずは、しっかり食事で必要な栄養素をとれるように工夫してください。