

R6 大隅中学校 女子ソフトテニス部 4月

日	曜	行事等	練習計画
1	月		8:45~11:45
2	火		8:45~11:45
3	水		休み
4	木		休み
5	金		休み
6	土	週休日	休み
7	日	週休日	休み
8	月	始業式・入学式	休み
9	火		~17:45
10	水		~17:45
11	木		~16:15
12	金		~17:45
13	土	週休日	8:30~11:45
14	日	週休日	休み
15	月		~17:45
16	火		~17:45
17	水	家庭訪問・No部活Day	休み
18	木	家庭訪問	~17:45
19	金	家庭訪問	~17:45
20	土	週休日	8:30~11:30
21	日	週休日	休み
22	月		~17:45
23	火	家庭訪問	~17:15
24	水	家庭訪問・No部活Day	休み
25	木		~18:15
26	金		~18:15
27	土	県春季大会:団体戦	東開コート
28	日	県春季大会:個人戦	東開コート
29	月	祝日:昭和の日	休み
30	火		~18:15

令和6年大隅中学校 女子ソフトテニス部 5月

日	曜	行事等	練習計画
1	水	No部活Day	休み
2	木		~18:30
3	金	祝日:憲法記念日	休み
4	土	祝日:みどりの日	8:30~11:30
5	日	ABC級大会(個人戦)	鹿屋中央公園コート(1年休み)
6	月	振替休日	休み
7	火		~18:30
8	水	No部活Day	休み
9	木		~18:30
10	金		~18:30
11	土	土曜授業・生徒総会	松山コート・体育館13:00~17:00
12	日	岩元旗研修大会(団体戦)	垂水市営コート(1年休み)
13	月		休み
14	火		~18:30
15	水	No部活Day	休み
16	木		~18:30
17	金		~18:30
18	土	週休日	8:30~11:30
19	日	週休日	休み
20	月		~18:30
21	火	職場体験学習・修学旅行・宿泊学習	休み
22	水	職場体験学習・修学旅行・宿泊学習	休み
23	木	職場体験学習・修学旅行	~18:30
24	金	1・3年のみ	~18:30
25	土	大隅学校対抗大会(団体戦)	鹿屋中央公園コート
26	日	週休日	休み
27	月		~18:30
28	火		~18:30
29	水	No部活Day	休み
30	木		~18:30
31	金		~18:30

大隅中学校 女子ソフトテニス部 6月

日	曜	行事等	練習計画
1	土	週休日	松山体育館 13:00~16:00
2	日	週休日	休み
3	月	期末テスト範囲配布	~18:30
4	火		~18:30
5	水		休み
6	木		~18:30
7	金		~18:30
8	土	土曜授業・こころ元気タイム	13:30~16:30
9	日		休み
10	月		~18:30
11	火	地区総体・団体戦(1日目)	松山コート 7:30~
12	水	地区総体・個人戦(2日目)	
13	木	予備日	(休み)
14	金		テスト前部活動中止期間 【自主練メニュー】 <input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> 筋トレ <input type="checkbox"/> 素振り 
15	土	週休日	
16	日	週休日	
17	月		
18	火		
19	水	期末テスト(1日目)	
20	木	期末テスト(2日目)	
21	金	期末テスト(3日目)	
22	土	週休日	8:30~11:30
23	日	週休日	休み
24	月		~18:30
25	火		~18:30
26	水		休み
27	木	生徒会専門部会	~18:30
28	金		~18:30
29	土	週休日	8:30~11:30
30	日	週休日	休み

大隅中学校 女子ソフトテニス部 7月

日	曜	行事等	練習計画
1	月		～18:30
2	火	週休日	～18:30
3	水	No部活Day	休み
4	木		～18:30
5	金		～18:30
6	土	週休日	重富中練習試合 8:00～
7	日	週休日	休み
8	月		～18:30
9	火		～18:30
10	水	No部活Day	休み
11	木		～18:30
12	金		～18:30
13	土	土曜授業	13:30～16:30
14	日	週休日	休み
15	月	祝日:海の日	練習試合:松山8:30～15:00
16	火		～18:30
17	水		～18:30
18	木		～18:30
19	金	終業式・No部活Day	休み
20	土	夏休みスタート	練習試合:松山8:30～15:00
21	日	休み	休み
22	月	県総体:開会式・個人戦	東開コート(3年のみ)1・2年休み
23	火	県総体:団体戦	東開コート(1・2年応援)
24	水	夏休みスタート	休み
25	木		8:30～11:30
26	金		8:30～11:30
27	土	週休日	休み
28	日	週休日	休み
29	月		8:30～11:30
30	火		8:30～11:30
31	水		8:30～11:30

令和6年 大隅中学校 女子ソフトテニス部 8月

日	曜	行事等	練習計画
1	木		8:30~11:30
2	金		休み
3	土	始良大会2年	1年休み
4	日		休み
5	月		8:30~11:30
6	火	課題点検	8:30~11:30
7	水		休み
8	木		8:30~11:30
9	金		8:30~11:30
10	土	松山コート; 合同練習会	8:30~17:30
11	日	【休み中の過ごし方について】	休み
12	月		休み
13	火	○1日のスケジュールを立てる	休み
14	水	○計画的に課題に取り組む	休み
15	木	○自主トレに取り組む	休み
16	金		休み
17	土		休み
18	日		PTA奉仕作業
19	月		休み
20	火		休み
21	水	出校日	休み
22	木		8:30~11:30
23	金		8:30~11:30
24	土		8:30~11:30
25	日		休み
26	月		8:30~11:30
27	火	課題点検	8:30~11:30
28	水		8:30~11:30
29	木		8:30~11:30
30	金		休み
31	土		休み

大隅中学校 女子ソフトテニス部 9月

日	曜	行事等	練習計画
1	日		休み
2	月	始業式	休み
3	火		～18:15
4	水		～18:15
5	木		～18:15
6	金		～18:15
7	土	週休日	休み
8	日	週休日	休み
9	月		～18:15
10	火		～18:15
11	水	No部活Day	休み
12	木		～18:15
13	金		～18:15
14	土	土曜授業	13:00～16:00
15	日	週休日	休み
16	月	敬老の日	休み
17	火		～18:15
18	水	No部活Day	休み
19	木		～18:15
20	金		～18:15
21	土	大隅地区新人戦	鹿屋中央公園8:00～
22	日	週休日 秋分の日	休み
23	月	振り替え休日	8:30～11:30
24	火		～18:15
25	水	No部活Day	休み
26	木		～18:15
27	金		～18:15
28	土	週休日	8:30～11:30
29	日	週休日	休み
30	月		～18:15

大隅中学校 女子ソフトテニス部 10月

日	曜	行事等	練習計画
1	火		~18:15
2	水	No部活Day	休み
3	木		~18:15
4	金		~18:15
5	土	週休日	8:30~11:30
6	日	週休日	休み
7	月		~18:15
8	火	地区新人大会:団体戦	8:00~17:00
9	水	地区新人大会:個人戦	8:00~17:00
10	木		~18:15
11	金		~18:15
12	土	土曜授業	休み
13	日	週休日	休み
14	月	祝:スポーツの日	休み
15	火		~18:00
16	水		~18:00
17	木	生徒会役員選挙	~18:00
18	金		~18:00
19	土	週休日	8:30~11:30
20	日	週休日	休み
21	月	職員会議・No部活Day	休み
22	火		~17:45
23	水	予行練習	~17:45
24	木		~17:45
25	金		~17:45
26	土	大隅中体育大会	休み
27	日		休み
28	月	振替休日	休み
29	火	生徒会専門部会	~17:45
30	水	No部活Day	休み
31	木		~17:45

大隅中学校 女子ソフトテニス部 11月

日	曜	行事等	練習計画
1	金		～17:45
2	土	週休日	休み
3	日	祝日:文化の日	休み
4	月	振替休日	8:30～11:30
5	火		～17:45
6	水		～17:45
7	木	No部活Day	休み
8	金		～17:45
9	土	週休日	8:30～11:30
10	日	週休日	休み
11	月		～17:45
12	火		～17:45
13	水	No部活Day	休み
14	木		～17:45
15	金		～17:45
16	土	週休日	休み
17	日	週休日	8:30～11:30
18	月		期末テスト部活動停止～11月27日
19	火		【期末テスト】 ○テストの目標を立てる。 ○計画的に学習に取り組む。 (提出物の確認) ○勉強の合間にストレッチ・体幹トレーニング・素振りに取り組む。
20	水	No部活Day	
21	木		
22	金		
23	土	祝日:勤労感謝の日	
24	日	週休日	
25	月	期末テスト1日目	
26	火	期末テスト2日目	
27	水	期末テスト3日目	
28	木		～17:45
29	金		～17:45
30	土	週休日	8:30～11:30

今月のキーワード⇒「自己研鑽!」「継続は力なり!」

大隅中学校 女子ソフトテニス部 12月

日	曜	行事等	練習計画
1	日	卒部式(牧場ドーム)	8:30~13:00
2	月		休み
3	火		~17:45
4	水	校内駅伝大会・No部活Day	休み
5	木		~17:45
6	金		~17:45
7	土	週休日	8:30~11:30
8	日	週休日	休み
9	月		~17:45
10	火		~17:45
11	水		休み
12	木		~17:45
13	金		~17:45
14	土	土曜授業	13:00~16:00
15	日	週休日	休み
16	月		~17:45
17	火		~17:45
18	水		休み
19	木		~17:45
20	金		~17:45
21	土	週休日	8:30~11:30
22	日	週休日	休み
23	月		~17:45
24	火	終業式・No部活Day	休み
25	水	ADVANSカップ(松山)	7:30~終日
26	木	練習	8:30~11:30
27	金	練習	8:30~11:30
28	土	休み~1月5日(日)	
29	日	○自主トレに取り組む	
30	月	○計画的に課題に取り組む	
31	火	○初練習:1月6日(月)~	

大隅中学校 女子ソフトテニス部 1月

日	曜	行事等	練習計画
1	水	元日	休み
2	木	【休み中の過ごし方について】	休み
3	金	自主トレに取り組む！！ ・ランニング ・筋トレ ・素振り	休み
4	土		休み
5	日		休み
6	月	練習初め・課題点検	8:30～11:30
7	火	練習	8:30～11:30
8	水	始業式・No部活Day	休み
9	木		～17:45
10	金		～17:45
11	土	土曜授業・まきばドーム	13:00～17:00
12	日	週休日	休み
13	月	祝日:成人の日	休み
14	火		～17:45
15	水	No部活Day	休み
16	木		～17:45
17	金		～17:45
18	土		8:30～11:30
19	日		休み
20	月		～17:45
21	火		～17:45
22	水	No部活Day	休み
23	木		～17:45
24	金		～17:45
25	土	週休日	8:30～11:30
26	日	週休日	休み
27	月		～17:45
28	火		～17:45
29	水	No部活Day	休み
30	木		～17:45
31	金		～17:45

☺ “寒さ負けず、ゲーム後半のスタミナ強化”を徹底!! 走り込み!

大隅中学校 女子ソフトテニス部 2月

日	曜	行事等	練習計画
1	土	週休日	まきばドーム8:45~12:00
2	日	週休日	休み
3	月		~17:45
4	火		~17:45
5	水	【テスト休み中の過ごし方について】	休み
6	木	①計画的な学習 ②提出物期限厳守 ③学習の合間に体力づくり (ランニング・体幹・素振りなど)	休み
7	金		休み
8	土		休み
9	日		休み
10	月		休み
11	火	祝日:建国記念日	休み
12	水	学年末テスト1日目	休み
13	木	学年末テスト2日目	休み
14	金	学年末テスト3日目	休み
15	土	週休日	休み
16	日	週休日	休み
17	月		~17:45
18	火		~17:45
19	水	No部活Day	休み
20	木		~17:45
21	金		~17:45
22	土	地区春季大会(団体戦)	松山コート7:30集合~終日
23	日	週休日	休み
24	月		~17:45
25	火		~17:45
26	水	No部活Day	休み
27	木		~17:45
28	金		~17:45

☺ “寒さに負けず、ゲーム後半のスタミナ強化”を徹底!! 走り込み!

【今後の大会予定】

2月22日(土)地区春季大会(団体戦) 3月15日(土)地区春季大会(個人戦)