

12月活動予定表

令和 3年11月26日
オリンピックプラス

| 月 | 日 | 曜日 | 日 | 程 | 活動場所 | 時間 | 備考 |
|---|----|----|---|---|------|-------------|-------------------------|
| | | | | | | | |
| | 4 | 土 | | 通常練習- 体力測定 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | 5 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 11 | 土 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | 12 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | |
| | 18 | 土 | | 通常練習- クリスマス会  | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | 19 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | 25 | 土 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | 26 | 日 | | 通常練習 | 沼田高 | 14:00~16:00 | |
| | 27 | 月 | | お休み (自主トレ) | | | |
| | | | | 『自主トレ』  | | | ※新年度の目標を作成しておこう。! |
| | | | | | | | ※R 4年1月は、5日水曜日から練習開始です。 |

※ 12月~2月の間 毎月一回の体力測定を行います。
(体力測定により自分の体力状態を確認して、さらなる成長につなげましょう。)



18日のクリスマス会は、全員参加で行います。休部の人も参加してください。
参加者全員にプレゼントを用意しています。ゲーム等行って楽しく遊びましょう。

冬季練習は気温が下がるとか、雪などが降る恐れがあるので、
防寒対策(ウインドブレーカー・ウォーマー・手袋・水分補給等)準備しておくこと。
冬でも練習には、しっかり汗をかくことが大切となります。汗が出たら着替えシャツも必要です。

12/26~R2,1/4まで練習はお休みです。この機会に自主トレにチャレンジしてみましょう。
(毎日20~30分ジョグでウインドブレーカー上下を着用してしっかり汗をかいてみましょう。
7~10日間で体が見違えるように動きやすくなります。)