

<2025年 6月 野球部練習計画>

6月のテーマ

有終の美を飾るための準備と

GWの大会では、我慢する戦いができた反面、良い試合を続ける難しさを痛感しました。与えられるチャンスではなく、自分たちからチャンスを作り出せるようにしていかなければいけないと感じました。四球待ちの野球では、勝てないと感じたと思うので、ピッチャー対バッターの対決で上回れるように高めていきましょう。総体の対戦相手も決まりました。しっかり見据えて、良い準備をして総体に挑もう。

日	曜日	活動内容	備考
1	日	OFF	
2	月	OFF	3年生振替休日
3	火	16:00~18:00	
4	水	OFF	
5	木	16:00~18:00	3年生部活動なし
6	金	16:00~18:00	3年生修学旅行1日目
7	土	OFF	3年生修学旅行2日目
8	日	OFF	3年生修学旅行3日目
9	月	OFF	3年生振替休日
10	火	16:00~18:00	
11	水	OFF	
12	木	OFF	
13	金	16:00~18:00	
14	土	練習試合予定	
15	日	OFF	
16	月	OFF	
17	火	16:00~18:00	
18	水	OFF	
19	木	16:00~18:00	
20	金	16:00~18:00	
21	土	練習試合予定(中央地区)	
22	日	OFF	
23	月	OFF	
24	火	OFF	
25	水	OFF	期末テスト1日目
26	木	16:00~18:00	期末テスト2日目
27	金	16:00~18:00	
28	土	9:00~12:00	
29	日	OFF	
30	月	16:00~18:00	県北総体直前のため部活動あり

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画(案) 2025年6月・7月

チームの今月の目標

- ・ 1対1の原則を大切にしよう。(40cm前で止まる・半身・腕を開く・体を当てる)
- ・ 1回戦は上位チーム。全員でしっかり守備をしてカウンター攻撃を意識しよう。
- ・ 守備の意識を高くもち、奪われたら6秒以内で奪い返そう。(厳しく粘り強く)
- ・ ターンの技術に磨きをかけよう。「県トレの技術を身に付けよう」
- ・ パスを味方の要求する足に合わせて、強く出す。
- ・ チームとは何かよく考えて行動しよう。○午前 ◎午後 Gゲーム 第1・3土日:日立北FC活動予定

【6月のチャレンジ】

- ・ チームプレー
- ・ 時間を無駄にしない。
- ・ 練習の強度を上げる。
- ・ 全員で走りきる。

7月:暑さに要注意!					6月:さあ!決戦へ!全員で戦おう!				
日	曜	行事予定	部	備考・放課後	日	曜	行事予定	部	備考・放課後
1	火		○		1	日	5/31リーグ戦中止→練習	△	9時~11時参加できる人
2	水		G	1回戦:折笠・会瀬?	2	月	振替休業日3年のみ	OFF	
3	木		G	2回戦	3	火		○	
4	金		G	準決勝・決勝	4	水		OFF	
5	土		OFF	日立北FC・練習?	5	木	3年早めに下校	○	1・2年 
6	日		OFF		6	金	修学旅行①	○	1・2年
7	月		OFF		7	土	修学旅行②	OFF	日立北FC・高島 OFF
8	火		○	5・6校時交換	8	日	修学旅行③	OFF	
9	水		OFF		9	月	振替休業日3年のみ	OFF	1・2年通常登校
10	木		○		10	火	救急救命講習1年(AMPM)	○	出張高島:大会組合せ
11	金		○		11	水		OFF	
12	土		G	練習試合?(相手未定)	12	木	訪問指導	OFF	会議のため練習なし
13	日		OFF		13	金		○	役割・攻守確認
14	月		OFF		14	土	トレーニングマッチ	○	豊浦中G・十王中
15	火		○	英語プレゼン大会	15	日		OFF	
16	水		OFF		16	月		OFF	
17	木		○		17	火	訪問指導	○	シュート・カウンター
18	金		○		18	水	歯と口の健康教室1年	OFF	
19	土			夏休みは再計画します。	19	木	尿検査2次	○	守備練習
20	日				20	金	生徒総会	○	守備練習
21	月	<p>◆サッカー選手の名言より◆</p> <p>「努力すれば報われる?そうじゃない。報われるまで努力するんだ」 リオネル・メッシ</p> <p>「ふてくされる時間が一番無駄。その時間が生み出すいいことなんて、何ひとつない」</p> <p>元日本代表 中村 俊輔 </p>			21	土	地域防災訓練(参加)8:30	○	練習?試合? 未定
22	火				22	日	トレセンTR/選考会	OFF	U131415 掲示板確認!
23	水				23	月		OFF	
24	木				24	火	委員会	OFF	
25	金				25	水	期末テスト①	OFF	
26	土				26	木	期末テ②壮行会・金日課	○	4対4 6対6
27	日				27	金	木曜日課	○	シュート 7対7
28	月				28	土	トレーニングマッチ	○	豊浦中G・日高中
29	火				29	日	通信陸上①	OFF	
30	水				30	月	県北総体①卓球通信陸上②	○	大会準備・薬品確認等
31	木								

※第1・第3土日は、学校部活動はOFFです。(日立北FCの活動が入ることがあります。保険は別に入っています。)

*保護者の勤務シフトを踏まえて、2か月ごとに予定を作成していますが、1か月ごとに提出します

※部活動での練習試合は、第2・第4土日のどちらかです。用事がある場合は、必ず前もって相談をしてください。限られた時間でのプレーができるよう質の高い練習をみんなで目指そう。 【5/30現在】

2025年6月

女子ソフトテニス部活動予定

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 OFF (5/31もOFF)	2 OFF (3年生は振替休業日)	3 16:10~18:00	4 OFF	5 16:10~18:00 (1、2年生のみ) (3年生14:00完全下校)	6 16:10~18:00 (1、2年生のみ)	7 地域移行準備の日 OFF
8 地域移行準備の日 OFF	9 OFF (3年生は振替休業日)	10 16:10~18:00	11 OFF	12 OFF (15:10完全下校)	13 16:10~18:00	14 9:00~13:00 練習試合(池の川) 助川中 (1年生はOFF)
15 OFF	16 OFF	17 16:10~18:00	18 OFF	19 16:10~18:00	20 16:10~18:00	21 (地域防災訓練)
22 8:30~11:30	23 OFF	24 OFF	25 OFF (期末テスト①)	26 16:10~18:00 (期末テスト②) (総体壮行会) (金曜日課)	27 16:10~18:00 (木曜日課)	28 8:30~11:30 練習試合(日高中) 日高中、助川中、滑川中
29 OFF	30 15:10~17:00	1 16:10~18:00	2 東北総体 1日目	3 東北総体 2日目	4 東北総体 3日目	5

豊浦中 女子バスケットボール部 6月予定表

懸ける

総体まで残り1か月。どこまでバスケに懸けられるか。

日	月	火	水	木	金	土
1 休養日	2 休養日	3 外練	4 休養日	5 中練 (2・1年)	6 外練 (2・1年) 修学旅行	7 休養日 修学旅行
8 休養日 修学旅行	9 休養日	10 中練	11 休養日	12 中練	13 外練	14 休養日
15 練習試合 VS 高萩中 場所：豊浦中 時間：午前中 7:30or8:00	16 休養日	17 中練	18 休養日	19 中練	20 休養日 練習	21 練習試合 VS 助川 大久保 (滑川) 場所：助川中 時間：午前中
22 休養日	23 休養日	24 中練 休養日	25 休養日	26 中練	27 外練	28 練習
29 休養日	30 休養日	7月1日 練習	7月2日 中練	7月3日 県北総体 練習	7月4日 県北総体	7月5日 県北総体

変更があった場合には随時連絡いたします。

2025年6月

バレー部



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
26	27	28	29	30	31 練習試合@見川中 7:50集合 12:30解散 保護者送迎をお願いします。	1 OFF
OFF 2	3 (交流センター)	OFF 4	5 1・2年のみ 内	6 ※修学旅行	7 ※修学旅行 OFF	8 ※修学旅行 OFF
OFF 9	10 (交流センター)	OFF 11	12 内	13 内	14 練習試合@未定 7:50集合 12:30解散予定 保護者送迎をお願いします。	15 OFF
OFF 16	17 (交流センター)	OFF 18	19 内	20 内	21 練習試合予定	22 OFF
OFF 23	OFF 24	OFF 25	26 ※期末テスト OFF	27 ※期末テスト 内	28 練習試合予定	29 ※通信陸上 OFF
30 ※通信陸上 OFF	1 (交流センター)	メモ 県北総体前になりますので、普段の土日の部活動の規制が緩和されます。				

2025

6月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 休み	02 休み	03 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	04 休み	05 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	06 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	07 休み
08 休み	09 休み	10 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	11 休み	12 休み	13 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	14 休み
15 AM練習 9:00~12:00	16 休み	17 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	18 休み	19 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	20 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	21 休み
22 AM練習 9:00~12:00	23 休み	24 休み	25 休み テスト1日目	26 普通練習 17:45終了 18:00完全下校 テスト2日目	27 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	28 AM 9:00~12:00
29 休み 初段審査会	30 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	01 普通練習予定	02 県北総体1日目	03 県北総体2日目	04	05
06	07					

2025 豊浦中卓球部 6月練習計画表

部活動時間 17:45終了、18:00完全下校

	月	火	水	木	金	土	日
	2	3	4	5	6	7	8
	OFF	体育館	OFF	外 1・2年のみ	体育館 1・2年のみ	OFF	OFF
	9	10	11	12	13	14	15
	OFF	体育館	OFF	OFF	体育館	練習試合 対台原中男女 8:30~ 11:00	OFF
	16	17	18	19	20	21	22
	OFF	体育館	OFF	外	体育館	8:30~ 11:00	OFF
	23	24	25	26	27	28	29
	OFF	テスト前 部活動なし	期末テスト 1日目 OFF	期末テスト 2日目 外	体育館	12:00~ 14:30	OFF
	30						
	県北総体 1日目						

14日 練習試合 対台原中学校男女(豊浦中) 試合の用意を忘れないように
6月30日、7月1日の県北総体について、詳細が分かりましたらご連絡いたします。
※いよいよ総体が近づいてきました。行事やテストも続きますが、目の前のことにしっかり取り組み、文武両道を目指しましょう。

6月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	★	☆	★	☆	★	★
					修学旅行①	修学旅行②
8	9	10	11	12	13	14
★	★	★☆	★	☆	☆	☆
修学旅行③						AM
15	16	17	18	19	20	21
★	★	☆	★	☆	☆	☆
					コンクールまで1か月	AM
22	23	24	25	26	27	28
★	★	★	★	☆	☆	☆
			期末テスト①	期末テスト②		AM
29	30					
★	★					

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

1学期も折り返し地点です。吹奏楽コンクール県北地区大会まで2か月を切りました。少しずつコンクール曲が形になってきましたね。その調子で最後まで丁寧に取り組んでいきましょう。

【部訓】

諦めずに挑戦心をもって最高のハーモニーを響かせる



※完全下校時刻18:00厳守