

<2025年 7月 野球部練習計画>

7月のテーマ

強いチームが勝つのではなく、勝ったチームが強い 最後は気持ちの勝負

いよいよ総体が始まります。3年生にとっての最後の大会です。緊張はすると思いません。変に落ち着かそうとせずに、思い切り緊張しながらプレーすることをイメージして練習していきましょう。7月のテーマにも書きましたが、最後勝敗を分けるポイントは、どれだけ強く「勝つ」ことを望むかです。どれだけ追い込まれても、戦う姿勢を崩さず戦う人・チームとして総体に臨もう。最後は気持ち。

日	曜日	活動内容	備考
1	火	16:00~18:00	
2	水	県北総体 ファイティングポーズは どんな状況でも崩さない	
3	木		
4	金		
5	土		OFF
6	日	OFF	
7	月	OFF	
8	火	16:00~18:00	
9	水	OFF	
10	木	15:00~17:00	
11	金	15:00~17:00	
12	土	練習試合予定	
13	日	OFF	
14	月	OFF	
15	火	15:00~17:00	
16	水	OFF	
17	木	16:00~18:00	
18	金	OFF	
19	土	OFF	
20	日	OFF	
21	月	10:30~12:30	
22	火	県総体 目標の舞台 グラウンドで躍動しよう	
23	水		
24	木		
25	金		
26	土	OFF	
27	日	9:00~12:00	
28	月	10:30~12:30	
29	火	10:30~12:30	
30	水	OFF	
31	木	10:30~12:30	

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画（案）2025年7月・8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）
- ・ キックのときの正しいフォームを（踏み込み足の位置・コンパクト・腕の位置）。
- ・ 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」
- ・ 1分の練習を大切にしよう。（手を抜かない。試合のように練習をしよう。）
- ・ 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

【7月のチャレンジ】

- ・ 技術を磨く
- ・ 自分から仕掛ける。
- ・ 人数をかけて攻める。
- ・ 練習の強度を上げる。

7月：暑さに要注意！


8月：まずは基本を徹底しよう！

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	金		○	
2	水		G	1回戦：折笠②	2	土		OFF	日立北FC・練習？
3	木		G	2回戦：折笠	3	日		OFF	
4	金		G	準決勝・決勝	4	月	関東大会～11	OFF	
5	土		OFF	日立北FC・練習？	5	火		○	
6	日		OFF		6	水		OFF	
7	月		OFF		7	木		○	
8	火		○	5・6校時交換	8	金		○	
9	水		OFF	3iなし	9	土	日立市民サッカー大会①		豊浦中G
10	木		○		10	日	日立市民サッカー大会予備日	OFF	
11	金		○		11	月		OFF	
12	土		G	練習試合？（相手未定）	12	火		OFF	
13	日		OFF	茨城サッカーカンファレンス研修	13	水		OFF	
14	月		OFF		14	木		OFF	
15	火		○	英語プレゼンF大会	15	金		OFF	
16	水		OFF		16	土		OFF	
17	木		○		17	日	総体全国大会（九州）	OFF	
18	金		○		18	月		○	
19	土		OFF	日立北FC・練習？	19	火	市教育振興大会	OFF	
20	日		OFF		20	水		○	
21	月	海の日		夏休みは再計画します。	21	木	職員会議／研修	OFF	
22	火				22	金		○	
23	水				23	土	日立市民サッカー大会②	G	
24	木				24	日	日立市民サッカー大会予備日	OFF	
25	金				25	月		OFF	
26	土				26	火		未定	
27	日				27	水		OFF	
28	月				28	木		未定	
29	火				29	金		未定	
30	水				30	土		未定	G予定
31	木				31	日		OFF	

◆サッカー選手の名言より◆

「何かを必死でやりたいと思えば、道は開けていくものだ」

デビッド ベッカム



「ミスは気にする必要はない。誰だってミスはする。重要なのは、そのミスをどう次に生かすかだ。」 元日本代表 遠藤 保仁

※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

# 2025年7月

## 男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
29	30	1 放課後○	2 総体 団体	3 総体 個人1日目	4 総体 個人2日目	5 OFF
6 OFF	7 OFF	8 放課後○	9 OFF	10 放課後○	11 放課後○	12 8:30~12:00
13 OFF	14 OFF	15 放課後○	16 OFF	17 放課後○	18 終業式 放課後○	19 8:30~12:00
20 off	21 海の日 8:30~12:00	22 県総体 団体	23 県総体 個人	24 OFF	25 OFF	26 OFF
27 OFF	28 8:30~10:30	29 OFF	30 8:30~10:30	31 8:30~10:30		

# 文月・葉月 女子テニス部活動予定

※学校行事や練習試合、諸都合により変更することがあります。予めご了承ください。\_(.\_.)\_

日	曜	祝日・休日	時 間	備 考
<b>全体目標</b> 総体までの目標 → 総体で悔いの残らないプレーをする。 基礎と実戦形式を徹底的に練習する。 部員同士の団結を深める。				
<b>個人目標</b> 総体までの目標 → _____ するために、_____ する。 次大会までの目標 → _____ するために、_____ する。 今月の目標 → _____ するために、_____ する。				
1	火		○ ~17:45	
2	水		6:30学校集合	県北総体①【磯原地区公園】
3	木		6:30学校集合	県北総体②【磯原地区公園】
4	金		6:30学校集合	県北総体③【磯原地区公園】
5	土			県北総体（予備日）
6	日			県北総体（予備日）
7	月			
8	火		○ ~17:45	
9	水			
10	木		○ ~16:15	雨天時「部活動なし」
11	金		○ ~16:15	雨天時「部活動なし」
12	土		前 8:00~11:00	
13	日			
14	月			
15	火		○ ~16:15	雨天時「部活動なし」
16	水			
17	木		○ ~17:45	
18	金			県北総体結果次第
19	土			県北総体結果次第
20	日			
21	月	海の日	○ 8:00~11:00	
22	火			県総体【神栖海浜運動公園】
23	水			県総体【神栖海浜運動公園】
24	木			
25	金		前 8:30~10:30	
26	土		前 8:30~11:30	
27	日			
28	月			
29	火		前 8:30~10:30	
30	水			
31	木			
1	金			
2	土			
3	日			
4	月			
5	火		前 8:30~10:30	
6	水			

# 豊浦中 女子バスケットボール部

## 夏期休暇予定表

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 休養日	7 休養日	8 ミーティング	9 休養日 面談	10 中練 面談	11 中練 面談	12 休養日
13 練習 開始 8:30	14 休養日 面談	15 中練 面談	16 休養日 面談	17 中練	18 休養日	19 (地域)
20 (地域)	21 練習 開始 10:00	22 練習 B	23 練習 A	24 休養日	25 練習 A	26 練習 開始 10:00
27 休養日	28 練習 A	29 練習 B	30 休養日	31 練習 B		
<b>8 月(この期間の頑張りが来年に繋がります)</b>					1 休養日	2 地域
3 地域	4 休養日 泉出張(~6日)	5 練習 A 勉強無し	6 休養日	7 練習 開始 13時	8 練習 B	9 リーグ戦 (予定)
10 リーグ戦 (予定)	11 リーグ戦 (予定)	12 閉校日	13 閉校日	14 閉校日	15 閉校日	16 閉校日
17 地域	18 練習 A	19 休養日	20 練習 A	21 練習 開始 13時	22 練習 B	23 あぶくまカップ 詳細は未定
24 休養日	25 練習 A	26 練習 A	27 練習 A	28 休養日	29 休養日	30 休養日 31 休養日

変更があった場合には随時連絡いたします。

2025

7月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	01 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	02 県北総体1日目	03 県北総体2日目	04 休み	05 休み
06 休み	07 休み	08 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	09 休み	10 普通練習 16:15終了 16:30完全下校	11 普通練習 16:15終了 16:30完全下校	12 AM練習 9:00~12:00
13 休み	14 休み	15 普通練習 16:15終了 16:30完全下校	16 休み	17 普通練習 17:45終了 18:00完全下校	18 休み ※県大会出場の場合 練習あり 17:00完全下校	19 休み
20 休み (県大会出場の場合、 練習日に変更する可 能性あり)	21 AM練習 9:00~12:00	22 AM練習	23 県総体1日目	24 県総体2日目	25 休み	26 休み
27 AM練習 9:00~12:00	28 AM予定	29 AM予定	30 AM予定	31 AM予定	01 茨城県中学生剣道団 体選手権(12年生) 場所:さくらアリーナ 平日開催	02 休み
03	04					

## 2025 豊満中卓球部 7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
30	1	2	3	4	5	6
県北総体 (団体)	県北総体 (個人)	ミーティング のみ ※お弁当なし	OFF	体育館 12:30~ 14:30 ※お弁当あり	地域移行日 OFF	ジュニア大会 ※備考参照
7	8	9	10	11	12	13
OFF	体育館	OFF	外	体育館	12:00~ 14:30 県大会出場時、中 高交流大会に参加	OFF
14	15	16	17	18	19	20
OFF	体育館	OFF	外	終業式 県大会出場時、 17時まで(出場 者のみ)	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
21	22	23	24	25	26	27
OFF	未定	県大会 (団体)	県大会 (個人)	OFF	8:30~ 11:00	OFF
28	29	30	31			
<p>〈備考〉            県北総体 集合6時50分(バスで7時出発) ユニフォーム、ゼッケン(安全ピン)、お弁当、水筒、シューズ、追加の飲み物            ※解散時間はマチコミで連絡します。参観に来られる場合は、8時30分開場になります。駐車場はセブンイレブン横の駐車場をご利用ください。また、差し入れは中体連で禁止になっているのでご注意ください。</p> <p>ジュニア大会(参加者のみ) 集合7時50分日立さくらアリーナ 試合の用意、水筒、参加費700円</p> <p>中高交流大会(県大会出場者のみ) 集合7時50分日立製日立体育館 解散16時30分 試合の用意、お弁当、水筒            ※中高交流大会に参加の場合、学校での練習はお休みになります。</p> <p>県大会の詳細、夏休みの予定については、後日連絡します。            暑さが増しています。体調管理をしっかり行い、大会に備えましょう。</p>						

# 7月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	30	1	2	3	4	5
	15-17	☆	★	13-15	13-15	☆
	県北総体①	県北総体②	県北総体③	県北総体④	県北総体⑤	AM
6	7	8	9	10	11	12
★	★	☆	★	☆	☆	☆
						AM
13	14	15	16	17	18	19
★	★	☆	★	☆	☆	☆
					終業式・壮行会	AM
20	21	22	23	24	25	26
☆	☆	★	★	☆	☆	★
吹奏楽コンクール	9-11	9-11		9-11 新曲決め①	9-11 新曲決め②	
27	28	29	30	31	1	2
★	★	☆	★	☆	☆	★

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

○3日(木)・4日(金)は、お弁当持ちです。

○コンクール当日の日程は別紙でお知らせします。

3年生にとって、いよいよ最後の夏ですね。7月は平日練習：10回、休日練習：3回です。3年生は、3年分の想いを7分間に込めてください。本番は一瞬に感じると思います。あの音間違えた…。緊張して吹けなかった…。やりきれなかった人たちがいうセリフです。「やりきった」「全力を出せた」と自信をもって言えるように、ナンバーワンの演奏をしよう！強い気持ちを持ってラストスパートをかけていきましょう！！



※完全下校時刻18:00厳守