

<2025年 11月 野球部練習計画 >			
11月のテーマ 体作りの時期			
県新人も10月下旬で終わり、各地区で行われている各種大会も11月を過ぎると終わりを迎えます。これからの時期は、実践勘を養うよりも、体作り・基礎体力向上が大きなテーマになります。それぞれの体にあるエンジンを大きくする時期です。体のケアをしながら、地味な練習を積み重ねて、春先に大きな成果を出す。この時期をいかに頑張れるかが勝負です。勉強もスポーツも成果として現れるのは半年後と言われます。今、この瞬間を頑張っていこう。			
日	曜日	活動内容	備 考
1	土	OFF	
2	日	OFF	
3	月	v s 大宮二、土浦二・土浦五	会場：大宮二中（6：00豊浦中出発）
4	火	16：00～17：00	
5	水	OFF	
6	木	16：00～17：00	
7	金	OFF	
8	土	OFF	小松ヶ丘祭
9	日	OFF	
10	月	OFF	
11	火	15：00～16：30	三者面談1日目
12	水	OFF	三者面談2日目
13	木	OFF	県民の日
14	金	15：00～16：30	三者面談3日目
15	土	OFF	
16	日	OFF	
17	月	OFF	三者面談4日目
18	火	OFF	三者面談5日目・期末テスト2日前
19	水	OFF	三者面談6日目・期末テスト前日
20	木	OFF	期末テスト1日目
21	金	16：00～17：00	期末テスト2日目
22	土	9：00～12：00	合同練習（豊浦中）
23	日	OFF	
24	月	9：00～12：00	振替休業日
25	火	16：00～17：00	
26	水	OFF	
27	木	16：00～17：00	
28	金	16：00～17：00	
29	土	v s 駒王、北茨城BC	豊浦中6：45集合
30	日	OFF	

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画 (案①) 2025 年 1 1 月・1 2 月

チームの今月の目標

- ・フェイント (フェイク・アウトサイド・上半身・タッチの緩急・ストップ&ゴー)
- ・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)
- ・逆足のキックの練習をしよう。(奪われないスピード・味方の足に合わせる)
- ・ボールを奪うタイミングを考えよう。(相手のコントロールの瞬間・顔の位置・ミス)
- ・キックの技術に磨きをかけよう。「ロングボール・バックスピン」
- ・攻守の切替時に強度を上げる。(強いチームはここが強い:判断力をあげよう。)
- ・チームとは何かよく考えて行動しよう。○練習 △一部 Gゲーム 第1・3土日:日立北FC活動予定

【11月のチャレンジ】

- ・春につながる練習を。
- ・全員で仕掛ける。
- ・ゴールを奪う。
- ・パスを受ける角度
- ・パスアンドゴー

11月：体調管理に注意！				12月：技術の向上を目指す（ボールタッチ・シュート）					
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	土		OFF		1	月		OFF	
2	日		OFF		2	火		○	
3	月		G	豊浦G 日高・駒王滑川	3	水		OFF	
4	火		○	期末テスト準備開始（ワーク）～	4	木		○	
5	水		OFF	「一瞬でも気を抜けば、すべてが崩れる。それがディフェンダーの役割だ。」 パオロ・マルディーニ（イタリア）	5	金		○	
6	木		○		6	土		OFF	日立北FC？
7	金		△		7	日		OFF	「自分を変えるのは自分しかない。自分に挑戦し続けることが、成長のカギだ。」 堂安 律（フランクフルト 日本代表）
8	土		OFF		8	月		OFF	
9	日		OFF	9	火		○		
10	月		OFF	10	水		OFF		
11	火		○	* 3年三者面談①～	11	木		○	
12	水		OFF		12	金		○	
13	木		OFF	2学年磐梯青少年視察	13	土		G	会場未定
14	金		○		14	日		OFF	「僕は怖がって何もしない方が後悔する。だからいつも挑戦する。」 乾 貴士（清水エスパルス 元日本代表）
15	土		OFF	日立北FC？	15	月		OFF	
16	日		OFF	「失敗しても、それが終わりじゃない。そこで学び、次に進むことが大切だ。」 ネイマール（ブラジル）	16	火		○	
17	月		OFF		17	水		OFF	
18	火		OFF		18	木		○	
19	水		OFF		19	金		○	
20	木		OFF		20	土		OFF	日立北FC？
21	金		○	1年認知症サポーター研修会	21	日		OFF	「ゴールキーパーは最後の砦。どんなプレッシャーでも、それに負けないメンタルが必要だ。」 川島 永嗣（ジュビロ磐田 元日本代表）
22	土		G	豊浦中G ②12/13（土）	22	月		OFF	
23	日		OFF	科学の祭典日立大会	23	火		○	
24	月		OFF		24	水		OFF	
25	火		○		25	木		○	
26	水		OFF	昼：委員会	26	金		○	
27	木		○	2年⑥薬物乱用防止教室	27	土		OFF	
28	金		○	3年⑥租税教室	28	日		OFF	高校選手権を見よう！
29	土		G		29	月			
30	日		OFF		30	火			
11月は1・3土日△					31	水	2026 もがんばろう！		

*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

霜月・師走 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。(。_。)

全体 目標	総体までの目標	→	県総体で2勝する。	
	次大会までの目標	→	一球一球あきらめずボールを追いかけるために、走る練習を取り入れる。	
	今月の目標	→	チャンスボールを確実に決めるために、打ち込み練習を行う。	
個人 目標	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。
日	曜	祝日・休日	時 間	備 考
1	土		×	
2	日		×	
3	月	文化の日	○ 8:30～11:30	
4	火		○ ～16:45	
5	水		×	
6	木		○ ～16:45	
7	金		×	
8	土		×	小松ヶ丘祭
9	日		○ 8:30～11:30	
10	月	振替休業日	×	
11	火		○ ～16:15	面談（雨天時、部活動なし）
12	水		×	面談 月曜日課
13	木	県民の日	×	
14	金		○ ～16:15	面談（雨天時、部活動なし）
15	土		×	
16	日		×	
17	月		×	面談
18	火		×	面談
19	水		×	面談
20	木		×	期末テスト①
21	金		○ ～16:45	期末テスト②
22	土		○ 8:30～11:30	
23	日	勤労感謝の日	○ 8:00～16:00	日立市民ソフトテニス大会（1年個人）【日立市民運動公園】
24	月	振替休日	×	
25	火		○ ～16:45	火①+月①②③④⑤
26	水		×	
27	木		○ ～16:45	
28	金		○ ～16:45	
29	土		○ 8:30～11:30	
30	日		×	
1	月		×	
2	火		○ ～16:45	
3	水		×	

《活動》活動終了15分後に完全下校（4～9月→18:00、10・2・3月→17:30、11月～1月→17:00）

《連絡》・日立市民ソフトテニス大会は1年生のみ、中学生ソフトテニスフェスティバルは1、2年生が参加します。

・作ってもらったお弁当、残さず食べて、自分で洗い「ありがとう」の一言を!!

Enjoy tennis !!

豊浦中女子バスケットボール部 11月予定表

日	月	火	水	木	金	土
2 地域	3 練習 8:30~11:30	4 中練	5 休養日	6 中練	7 部活無	8 小松ヶ丘祭
9 練習 8:30~11:30	10 休養日	11 中練	12 休養日	13 休養日 (県民の日)	14 外練	15 地域
16 地域	17 休養日	18 中練	19 休養日	20 中練	21 外練	22 練習試合 VS 助川 多賀 集合: 7:30 場所: 豊浦中
23 休養日	24 休養日 (DC 松風中)	25 中練	26 休養日	27 中練	28 外練 変更の おそれあり	29 練習試合 VS 日高 場所: 日高中 詳細未定 (DC 駒王中)
30 休養日	1 休養日	2 中練	3 休養日	4 中練	5 外練	6 地域

変更があった場合には随時連絡いたします。

2025年11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
27	28	29	30	31	1 OFF	2 OFF
3 OFF	4 トレ	5 OFF	6 シート敷き	7 OFF	8 OFF	9 OFF
10 振替休業日 OFF	11 トレ	12 OFF	13 県民の日 OFF	14 内	15 OFF	16 OFF
17 OFF	18 OFF	19 OFF	20 期末① OFF	21 期末② OFF ※矢吹出張	22 PM	23 OFF
24 OFF	25 トレ	26 OFF	27 内	28 内	29 OFF	30 AM (練習試合予定)
1 OFF	2 トレ	メモ 完全下校17:00				

2025

11月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	31	01 休み
02 地域移行日 AM練習 場所:豊浦中学校 ※詳細は少年団から	03 休み	04 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	05 休み	06 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	07 休み	08 小松ヶ丘祭 部活なし
09 AM練習 豊浦剣友会合同 9:00~12:00 場所:豊浦中学校	10 振替休業日	11 普通練習 16:15終了 16:30完全下校 面談期間	12 休み 面談期間	13 休み 県民の日	14 普通練習 16:15終了 16:30完全下校 面談期間	15 休み
16 地域移行日 AM練習 場所:豊浦中学校 ※詳細は少年団から	17 休み	18 休み テスト2日前	19 休み テスト前日	20 休み テスト1日目	21 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 テスト2日目	22 休み
23 AM練習 豊浦剣友会合同 8:00~12:00 場所:豊浦中学校	24 休み	25 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	26 休み	27 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	28 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	29 合同練習予定 相手 助川中 場所 未定
30 休み	01					

2025 豊浦中卓球部 11月練習計画表

部活動時間 16:45終了、17:00完全下校

11月から下校時間が変わります。準備や片付けを素早く行っていきましょう。部活を休む際にはどちらかの顧問に伝えること。

月	火	水	木	金	土	日
〈県新人について〉 10月28日 1日目団体戦※男子全員参加 学校集合5時40分 45分出発 解散はマチコミで 10月29日 個人戦 現地集合・解散					1	2
					地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
3	4	5	6	7	8	9
OFF	ミーティング予定 (1-1)	OFF	体育館で シート敷き	美鳳祭のためなし	小松ヶ丘祭 合唱♪	OFF
10	11	12	13	14	15	16
振替休業日	面談開始① 体育館 16:30まで	面談② OFF	県民の日 閉校日	面談開始③ 体育館 16:30まで	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
17	18	19	20	21	22	23
面談④ OFF	面談⑤ テスト前部活動なし	学力テスト OFF	期末テスト 1日目 OFF	期末テスト 2日目 体育館	8:30~ 11:00 東京選手権カ デットの部	勤労感謝の日 OFF
24	25	26	27	28	29	30
OFF	体育館	OFF	外	OFF	12:00~ 14:30	OFF

11月の予定

日	月	火	水	木	金	土
						1
						★
2	3	4	5	6	7	8
★	☆	☆	★	☆	☆	☆
	AM					
9	10	11	12	13	14	15
★	★	☆	★	☆	☆	☆
	振休			AM		AM
16	17	18	19	20	21	22
☆	★	★	★	☆	☆	★
アンコン		テスト2日前	テスト1日前	期末①	期末②	
23/30	24	25	26	27	28	29
★/★	★	☆	★	☆	☆	☆
						AM

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

○完全下校時間17時。活動時間が短いからこそ、1日の練習が貴重になります。

○アンサンブルコンテスト出場者は、現地集合・現地解散の予定です。

保護者の方に予定を確認しておいてください。（@常陸太田市民交流センター）

小松ヶ丘祭の演奏、全力で楽しませましょうね!!! ステージでの演奏は緊張する人もいますが、自分が楽しむことも忘れずに。みんなはステージの上では表現者なので、体で・音で・表情で思いっきり表現をしましょう! 私も思いっきり指揮を振りたいと思います!!! 新体制のチームワークにも磨きをかけていきましょう! 今月から活動時間が短くなるので、準備をどれだけテキパキ行うかがカギですね💡

