

<2025年 12月 野球部練習計画 >			
12月のテーマ 本当の努力の成果は半年後に現れる			
ここからの時期は寒くなってくるため、肩・肘の負担を考え練習試合を行いません。しかし、この時期の練習が総体の結果に大きく影響します。テーマにも書きましたが、努力の成果は半年後に出始めると言われています。半年後と言えば、総体ですね。目標を見失いがちな時期ですが、いかに「今」を頑張ることができるかで総体の結果が変わると思います。今は練習の質ではなく、量をこなす時期です。同時に意識的に食事の量も増やし、強い体も作っていきけるようにしましょう。			
日	曜日	活動内容	備考
1	月	OFF	生徒会役員選挙リハーサル（放課後）
2	火	16:00～17:00	
3	水	OFF	生徒会役員選挙（3日）
4	木	16:00～17:00	
5	金	15:00～16:00	授業参観
6	土	OFF	県ジュニア強化事業
7	日	OFF	
8	月	OFF	
9	火	16:00～17:00	
10	水	OFF	
11	木	16:00～17:00	
12	金	16:00～17:00	
13	土	9:00～12:00	合同練習（豊浦中）
14	日	OFF	選抜：v s 中央選抜
15	月	OFF	
16	火	16:00～17:00	
17	水	OFF	
18	木	16:00～17:00	
19	金	16:00～17:00	
20	土	OFF	
21	日	OFF	選抜：v s 日立倶楽部
22	月	OFF	
23	火	16:00～17:00	
24	水	OFF	終業式（完全下校15:00）
25	木	OFF	
26	金	9:00～12:00	
27	土	9:00～12:00	
28	日	年末休み 普段野球ができるのは周りの人のサポートのおかげ 体を休めるだけではなく 日頃の感謝を込めて周りの人のサポートをしよう	
29	月		
30	火		
31	水		

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。(体を当てる・足をそろえない・上半身も使う)
- ・逆足のキックの練習をしよう。(大きくクリアー・ロングパス・インサイドタッチ)
- ・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・逆ドライブ」
- ・練習の強度を上げる。(120%のゲームで体力をつける。一歩目を速く、体を張る守備)
- ・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

【12月のチャレンジ】

- ・春につながる練習を。
- ・フリーランニング
- ・積極的なプレー
- ・パスを受ける角度
- ・逆足のプレー

1 月：目的をもった個人練習を！				12 月：技術の向上を目指す (逆足タッチ・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	木		OFF	1	月		OFF
2	金		OFF	2	火		○
3	土		OFF	3	水		OFF
4	日		OFF	4	木		○
5	月		OFF	5	金		○
6	火		OFF	6	土		OFF
7	水		○	7	日		OFF
8	木		OFF	8	月		OFF
9	金		○	9	火		○
10	土		○	10	水		OFF
11	日		OFF	11	木		○
12	月		G	12	金		○
13	火		○	13	土		G
14	水		OFF	14	日		OFF
15	木		○	15	月		OFF
16	金		○	16	火		○
17	土		OFF	17	水		OFF
18	日		OFF	18	木		○
19	月		OFF	19	金		○
20	火		○	20	土		OFF
21	水		OFF	21	日		OFF
22	木		○	22	月		OFF
23	金		○	23	火		○
24	土		G	24	水		OFF
25	日		OFF	25	木		○
26	月		OFF	26	金		○
27	火		○	27	土		OFF
28	水		OFF	28	日		OFF
29	木		○	29	月		OFF
30	金		○	30	火		OFF
31	土		G	31	水		OFF

総体まで、あと
半年！

「チームワークがなければ、個人の才能も無駄だ。」
ディディエ・ドログバ
(コートジボワール)

「キャプテンとは、言葉よりも行動でチームを導く者だ。」
ステイブン・ジェラード (イングランド)

「上手になりたいなら、努力が足りない自分を許すな！」
『アオアシ』
(福田達也)



日立北FC？

「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)

東海南・友部二/笠間/稲田

「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)

日立北FC？

「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)

高校選手権を見よう！

よいお年をお迎えください。

*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12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
30	1 OFF	2 放課後○	3 OFF	4 放課後○	5 授業参観 放課後○	6 茨城県部活動対抗戦 (対抗戦) 磯原テニスコート 団体メンバーのみ
7 中学生ソフトテニスフェス ティバル(団体戦) 日立市民運動公園 全員参加	8 OFF	9 放課後○	10 OFF	11 放課後○	12 放課後○	13 OFF
14 8:30~12:00	15 OFF	16 放課後○	17 OFF	18 放課後○	19 放課後○	20 OFF
21 北茨城市長杯 (団体戦) 磯原テニスコート 団体メンバーのみ	22 OFF	23 放課後○	24 終業式 OFF	25 OFF	26 9:00~11:00	27 8:30~12:00
28 学校閉庁日 OFF	29 学校閉庁日 OFF	30 学校閉庁日 OFF	31 学校閉庁日 OFF	1 学校閉庁日 OFF	2 学校閉庁日 OFF	3 学校閉庁日 OFF

※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。(県ベスト8)	
	次大会までの目標	→	安定したプレーをするために、下半身強化のための走り込みをする。	
	今月の目標	→	体力(持久力)を向上させるために、長距離走に取り組む。	
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。

Enjoy tennis !!

2025年12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
OFF 1	外 2	OFF 3	内 4	内 5	OFF 6	OFF 7
OFF 8	外 9	OFF 10	内 11	内 12	OFF 13	14 市民中学生大会 @サンピア日立 集合7:35 解散15:00頃
OFF 15	外 16	OFF 17	内 18	内 19	OFF 20	OFF 21
OFF 22	大掃除 23	終業式 OFF 24	OFF 25	OFF 26 ※矢吹日直	PM13-16 orAM練習試合 27	OFF 28
OFF 29	OFF 30	OFF 31	OFF 1	OFF 2	OFF 3	OFF 4
OFF 5	OFF 6	メモ 1/7 OFF				

2025

12月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	01 休み	02 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	03 休み	04 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	05 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	06 休み
07 地域移行日 AM練習 場所:豊浦中学校 ※詳細は少年団から	08 休み	09 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	10 休み	11 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	12 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	13 休み
14 AM練習 豊浦剣友会合同 9:00~12:00 場所:豊浦中学校	15 休み	16 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	17 休み	18 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	19 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	20 休み
21 地域移行日 AM練習 場所:豊浦中学校 ※詳細は少年団から	22 休み	23 普通練習 16:45終了 17:00完全下校	24 休み 終業式	25 AM練習 9:00~11:00	26 AM練習 8:00~10:00	27 AM練習(大掃除含む) 豊浦剣友会合同 8時~12時稽古納め 場所:豊浦中学校
28 閉校日	29 閉校日	30 閉校日	31 閉校日	01 閉校日	02 閉校日	03 閉校日
04	05					

豊浦中 卓球部 12月練習計画表

部活動時間 16:45終了、17:00完全下校

早いものでもう12月です。この4月からで何か成長できた
というものがあれば嬉しいです。練習回数は少ないです
が、新しい年に向けて頑張しましょう！

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
OFF	体育館	OFF 生徒会選挙	ミーティング予 定 (1-1)	OFF 授業参観	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
8	9	10	11	12	13	14
OFF	体育館	OFF	OFF	体育館	8:30~ 11:00	OFF
15	16	17	18	19	20	21
OFF	体育館	OFF	外	体育館	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
22	23	24	25	26	27	28
OFF	体育館	OFF 終業式	冬休み開始 OFF	10時から12時 (練習後大掃除 予定)※長引く 可能性あり	男子休み ※女子練習試合 十王中 8時~15時	閉校日
29	30	31	5	6	7	8
閉校日~1月4日まで			OFF	10時から 12時	OFF	始業式

12月の予定

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	★	☆	★	☆	★	★
					授業参観	
7	8	9	10	11	12	13
★	★	☆	★	☆	☆	☆
						AM
14	15	16	17	18	19	20
★	★	☆	★	☆	☆	★
21	22	23	24	25	26	27
★	★	☆	★	☆	☆	☆
			終業式		大掃除	ウィンターコンサート
28	29	30	31	1	2	3
★	★	★	★	★	★	★
今年もお世話になりました。				2026年もよろしくお願いいたします。		

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

○感染症対策をして、活動できるようにしよう。

○27日(土)クリスマスコンサート@日立市民会館 ※日程は別で配付します。

小松ヶ丘祭が無事終了しました。皆さんが考えたこだわり詰まった演出は、観客の心をグッとつかみ、会場全体を盛り上げることができていましたね。協力してくださった先生方に、感謝ですね。そして、演奏面でも、少しずつ力をつけてきているなあ。と嬉しく感じました。これは2年生を中心に、積極的に活動できているからこそ、変化なのではないでしょうか。

はくさん前公園まつり・市民体育祭・小松ヶ丘祭を経験した今。「聴いている人を楽しませる演奏」とはどんなものなのか、学んだことをクリスマスコンサートに生かしていこう。1

※完全下校時刻17:00厳守