

<2026年 1月 野球部練習計画>

1月のテーマ

時間は平等 どう使うかで成果が決まる

先月は練習試合を行わずに1ヶ月過ぎました。1月も合同練習の中で紅白戦を行い、一人一人の実戦経験を積めるように考えています。平日練習は1時間しかありません。残りの23時間をどのように使うかが大切だと思います。練習+αの努力ができるかで上達度合いに変化が出てくるはず。時間を大切に。

保護者の皆様へ

今年も大変お世話になりました。半年後の総体で笑えるように生徒とともに来年も頑張りたいと思います。良いお年をお迎えください。

| 日 | 曜日 | 活動内容 | 備考 |
|----|----|---|----|
| 1 | 木 | 年始休暇 普段お世話になっている方々に感謝する期間にしよう 5日からの練習の準備もしっかりと。 | |
| 2 | 金 | | |
| 3 | 土 | | |
| 4 | 日 | | |
| 5 | 月 | 9:00~11:00 | |
| 6 | 火 | 9:00~11:00 | |
| 7 | 水 | OFF | |
| 8 | 木 | OFF | |
| 9 | 金 | OFF | |
| 10 | 土 | OFF | |
| 11 | 日 | OFF | |
| 12 | 月 | 9:00~12:00 | |
| 13 | 火 | 16:00~17:00 | |
| 14 | 水 | OFF | |
| 15 | 木 | 16:00~17:00 | |
| 16 | 金 | 16:00~17:00 | |
| 17 | 土 | OFF | |
| 18 | 日 | OFF | |
| 19 | 月 | OFF | |
| 20 | 火 | 16:00~17:00 | |
| 21 | 水 | OFF | |
| 22 | 木 | 16:00~17:00 | |
| 23 | 金 | 16:00~17:00 | |
| 24 | 土 | 9:00~12:00 | |
| 25 | 日 | OFF | |
| 26 | 月 | OFF | |
| 27 | 火 | 16:00~17:00 | |
| 28 | 水 | OFF | |
| 29 | 木 | 16:00~17:00 | |
| 30 | 金 | 15:00~16:00 | |
| 31 | 土 | 9:00~12:00 | |

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画 (案①) 2026年1月・2月

チームの今月の目標

- ・リーグ戦で自分の考えたプレーを表現してみよう。(ドリブル・シュート)
- ・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)
- ・ボールを奪われないように回すリズムを考えよう。(ファーストタッチ・パスの強さ)
- ・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。「アウトフロント・ヒール・インサイドフック」
- ・練習の強度を上げる。(120%のゲームで体力をつける。一步目を速く、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

【1月のチャレンジ】

- ・逆足のプレー(切り返し・パス・ボールコントロール・フェイント)
- ・体の使い方(腕・手のひら・腰・足首の角度)

1月：目的をもった個人練習を！

2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 | 総体まで、あと半年！ | 1 | 日 | | ? | | |
| 2 | 金 | | OFF | | | 2 | 月 | | OFF | 「サッカーはパスだ。パスには愛情が必要なんだ。」 エリック・カントナ(フランス) |
| 3 | 土 | | OFF | | | 3 | 火 | | ○ | |
| 4 | 日 | | OFF | 「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) | 4 | 水 | | OFF | | |
| 5 | 月 | | OFF | | | 5 | 木 | | ○ | |
| 6 | 火 | | OFF | | 6 | 金 | | ○ | | |
| 7 | 水 | | ○ | | 7 | 土 | | G | 日立北FC? | |
| 8 | 木 | | OFF | | 8 | 日 | | OFF | テスト勉強 | |
| 9 | 金 | | ○ | ・12年テスト勉強 | 9 | 月 | | OFF | テスト勉強 | |
| 10 | 土 | | OFF | ・12年テスト勉強 | 10 | 火 | | OFF | テスト勉強 | |
| 11 | 日 | | OFF | ・12年テスト勉強 | 11 | 水 | | ? | テスト勉強 | |
| 12 | 月 | | G | 豊浦中G：滑川・駒王 | 12 | 木 | | ○ | テスト勉強 | |
| 13 | 火 | | ○ | ・12年テスト勉強 | 13 | 金 | | ○ | テスト勉強 | |
| 14 | 水 | | OFF | ・12年テスト勉強 | 14 | 土 | | OFF | 日立北FC?テスト勉強 | |
| 15 | 木 | | ○ | 1.2年学力診断テスト | 15 | 日 | | OFF | テスト勉強 | |
| 16 | 金 | | ○ | 1.2年学力診断テスト | 16 | 月 | | OFF | テスト勉強 | |
| 17 | 土 | | OFF | 日立北FC? | 17 | 火 | | ○ | 実力テスト範囲確認 | |
| 18 | 日 | | OFF | 「キャプテンとは、言葉よりも行動でチームを導く者だ。」 スティーブン・ジェラード(イングランド) | 18 | 水 | | OFF | テスト勉強(進級への準備) | |
| 19 | 月 | | OFF | | | 19 | 木 | | ○ | テスト勉強 |
| 20 | 火 | | ○ | | | 20 | 金 | | ○? | テスト勉強 |
| 21 | 水 | | OFF | | 21 | 土 | | OFF | 日立北FC? | |
| 22 | 木 | | ○ | | 22 | 日 | | OFF | 「チームのために戦うことが、自分の力を最大限に引き出す。」 (日本代表 南野拓実) | |
| 23 | 金 | | ○ | | 23 | 月 | | G | | |
| 24 | 土 | | G | 豊浦中G：常陸太田・日高 | 24 | 火 | | ○ | | |
| 25 | 日 | | OFF | 「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) | 25 | 水 | | OFF | | |
| 26 | 月 | | OFF | | | 26 | 木 | | ○ | 1、2年実力テスト |
| 27 | 火 | | ○ | | 27 | 金 | | ○ | 「常に準備していないと、チャンスは来た時に逃してしまう。」 (元日本代表 中村俊輔) | |
| 28 | 水 | | OFF | | 28 | 土 | | ? | | |
| 29 | 木 | | ○ | | | | | | | |
| 30 | 金 | | ○ | 新入生保護者説明会 | | | | | | |
| 31 | 土 | | G | 指導者研修 豊浦中G：日高 | | | | | | |

*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

2026年1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 |
|--|-----------|------------|-----------|------------|------------|------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 OFF | 1 OFF | 2 OFF | 3 OFF |
| 4 OFF | 5 OFF | 6 OFF | 7 OFF | 8 OFF | 9 放課後○ | 10 8:30~11:30 |
| 11 OFF | 12 OFF | 13 放課後○ | 14 OFF | 15 放課後○ | 16 放課後○ | 17 OFF |
| 18 OFF | 19 OFF | 20 放課後○ | 21 OFF | 22 放課後○ | 23 放課後○ | 24 OFF |
| 25 大久保中合同練習 場所:豊浦中 8:30~12:00 | 26 OFF | 27 放課後○ | 28 OFF | 29 放課後○ | 30 放課後○ | 31 9:00~11:00 |

睦月・如月 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。()

| | | | |
|----------|----------|---|----------------------------------|
| 全体 目標 | 総体までの目標 | → | 県総体で2勝する。(ベスト8) |
| | 次大会までの目標 | → | 2勝するために、定位置への戻りを早くする。 |
| | 今月の目標 | → | バックハンドを安定さえるために、1本打ち練習でフォームを固める。 |
| 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 | 木 | 元日・学校閉庁日 | × | |
| 2 | 金 | 学校閉庁日 | × | |
| 3 | 土 | 学校閉庁日 | × | |
| 4 | 日 | 学校閉庁日 | × | |
| 5 | 月 | | ○ 9:00~11:00 | 初打ち |
| 6 | 火 | | ○ 9:00~11:00 | |
| 7 | 水 | | × | |
| 8 | 木 | | × | |
| 9 | 金 | | × | |
| 10 | 土 | | ○ 8:30~11:30 | |
| 11 | 日 | | ○ 8:30~11:30 | |
| 12 | 月 | 成人の日 | × | |
| 13 | 火 | | ○ ~16:45 | |
| 14 | 水 | | × | |
| 15 | 木 | | ○ ~16:45 | |
| 16 | 金 | | ○ ~16:45 | |
| 17 | 土 | | × | |
| 18 | 日 | | × | |
| 19 | 月 | | × | |
| 20 | 火 | | ○ ~16:45 | |
| 21 | 水 | | × | |
| 22 | 木 | | ○ ~16:45 | |
| 23 | 金 | | ○ ~16:45 | |
| 24 | 土 | | ○ 8:30~11:30 | |
| 25 | 日 | | × | |
| 26 | 月 | | × | |
| 27 | 火 | | ○ ~16:45 | |
| 28 | 水 | | × | |
| 29 | 木 | | ○ ~16:45 | |
| 30 | 金 | | ○ ~15:45 | |
| 31 | 土 | | ○ 8:30~11:30 | |
| 1 | 日 | | × | |
| 2 | 月 | | × | |
| 3 | 火 | | ○ ~16:45 | |

《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)

《NEWS》・冬季選抜大会：2月21日(土)、22日(日)実施予定

・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 !!

2026年1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 29 | OFF 30 | OFF 31 | OFF 1 | OFF 2 | OFF 3 | OFF 4 |
| OFF 5 | OFF 6 | OFF 7 | 始業式 OFF 8 | 2学期始め部活動なし OFF 9 | OFF 10 | OFF 11 |
| 市民バレー大会 12 | 外 13 | OFF 14 | 内 15 | 内 16 | PMか練習試合 17 | OFF 18 |
| OFF 19 | 外 20 | OFF 21 | 内 22 | 内 23 | OFF 24 | OFF 25 |
| OFF 26 | 外 27 | OFF 28 | 内 29 | 新入生体験入学 内 ※矢吹不在 30 | AM 31 | OFF 1 |
| OFF ※矢吹不在 2 | 外 3 | XE 1月完全下校時刻17時00分、2月完全下校時刻17時30分 | | | | |

2026

1月

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|--------------------------|------------------------------------|----------|------------------------------------|---|---|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 01 閉校日 | 02 閉校日 | 03 閉校日 |
| 04 閉校日 | 05 AM練習 9:00~11:00 | 06 AM練習 8:00~10:00 | 07 休み | 08 部活動なし 始業式 | 09 部活動なし | 10 8時~12時 合同練習 相手:助川中学校 場所:豊浦中学校 |
| 11 休み | 12 休み | 13 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 14 休み | 15 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 16 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 17 |
| 18 地域移行日 AM練習 場所:豊浦中学校 ※詳細は少年団から | 19 休み | 20 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 21 休み | 22 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 23 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 24 休み |
| 25 AM市内初心者大会 中体連合同練習試合 全員参加 日製会瀬体育館 | 26 休み | 27 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 28 休み | 29 普通練習 16:45終了 17:00完全下校 | 30 普通練習 15:45終了 16:00完全下校 新入生体験入学 | 31 8時~12時 合同練習 相手:助川中学校 場所:河原子中学校 |
| 01 | 02 | | | | | |

2025 豊満中卓球部 冬休み・1月練習計画表

部活動時間 16:45終了、17:00完全下校

まだまだ寒さが厳しいなかでの部活動になります。大会も控えているので、今の自分やチームの実力をつかむ良い機会にしていきましょう。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|--|--------------|-----|----------------|----------------|--------------------------------------|--------------|--|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | | | 閉校日 | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| OFF | 10時から 12時 | OFF | 始業式 OFF | OFF | OFF | OFF | |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 日立市民卓球大会 7時50分さくらア リーナ集合 700円 | 体育館 | OFF | 学力診断テスト OFF | 学力診断テスト 体育館 | 地域移行日 OFF | 地域移行日 OFF | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | |
| OFF | 体育館 | OFF | 外 | 体育館 | OFF | OFF | |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| OFF | 体育館 | OFF | OFF | 体育館 | 男子団体戦 日製日立体育館 8時20分集合 女子OFF | OFF | |

1月の予定

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|------|----|----|-----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | ★ | ★ | ★ |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| ★ | ★ | ★ | ☆ | ★ | ★ | ☆ |
| | | | AM | 始業式 | | AM |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| ★ | ★ | ☆ | ★ | ☆ | ☆ | ★ |
| | 成人の日 | | | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| ★ | ★ | ☆ | ★ | ☆ | ☆ | ☆ |
| | | | | | | AM |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| ★ | ★ | ☆ | ★ | ☆ | ☆ | ☆ |
| | | | | | | AM |

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

○年の初め。目標をもって、粘り強く取り組もう。

○返事・あいさつを爽やかにしよう。

2025年はどうな年でしたか？いよいよ2026年が始まります。

卒業式まで3か月、入学式まで4か月、吹奏楽コンクールまで7か月。そして「1月=行く 2月=逃げる 3月=去る」と呼ばれるこの3学期、エンジンをかけて好スタートを切っていこう。