

<2026年 3月 野球部練習計画>

3月のテーマ

勝って兜の緒と締めよ

日立港ロータリークラブ杯では、3試合接戦を勝ちきることができました。非常に実りの多いゲームを3試合できたこと、そのゲームで勝ち切れたことはとても大きな経験になったと思います。しかし、走塁面で大きな課題が残りました。走塁は経験値が大切です。試合展開、状況、流れ、点差、インニング等様々な要素を含めて、最善の方法を選択しなければいけない難しい技能です。チーム全体の課題として受け止め、総体で同じ失敗をしないようにしていきましょう。

日	曜日	活動内容	備考
1	日	OFF	
2	月	OFF	
3	火	16:00~17:30	
4	水	OFF	
5	木	16:00~17:30	
6	金	16:00~17:30	
7	土	OFF	
8	日	7:00~12:00	
9	月	OFF	
10	火	OFF	
11	水	OFF	
12	木	16:00~17:30	
13	金	OFF	
14	土	OFF	
15	日	OFF	
16	月	OFF	
17	火	16:00~17:30	
18	水	OFF	
19	木	16:00~17:30	
20	金	v s 水戸三 (H)	
21	土	OFF	
22	日	OFF	
23	月	OFF	
24	火	OFF	
25	水	9:00~11:00	
26	木	9:00~11:00	
27	金	9:00~11:00	
28	土	OFF	
29	日	OFF	
30	月	OFF	
31	火	OFF	

家庭掲示用

豊浦中サッカー部 月間活動計画 (案①) 2026年3月・4月

チームの今月の目標

- ・ 3対2の原則を大切にしよう。(数的優位・相手の裏をとる・作り直す・まずは縦)
- ・ DFとMF、ボランチでボールを動かすリズムをつくりだそう。(バックステップ)
- ・ 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。「逆足・ロングフィード・インフロント」
- ・ 総体へ逆算した取り組み (120%のゲームで体力をつける。一步目を速く、体を張る)
- ・ 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**

【3月のチャレンジ】

- ・ オフサイドトラップ
- ・ CKの守備
- ・ クロスの質
- ・ ワンタッチシュート

3月：目的をもった個人練習を！

4月：チーム力向上を目指す (組織の攻撃・守備)

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	日		OFF	豊浦中G	1	水		OFF	
2	月		OFF		2	木		OFF	
3	火		○	2年英語問題	3	金		OFF	
4	水		OFF	⑤3年生を送る会	4	土		?	会議
5	木		○		5	日		OFF	
6	金		○	2年薬防止室・3/8準備	6	月		OFF	入学式準備
7	土		OFF		7	火		OFF	
8	日		?	日立北FCで活動 U13トレセンAM	8	水		OFF	通学団集會
9	月		OFF	式場準備・理科クラブ来校	9	木		OFF	「試合は、チームで 勝つもの。エゴを捨て なければなら ない。」カフー (元ブ ラジル代表)
10	火		OFF		10	金		○	
11	水		OFF	2年英語チャレンジ問題	11	土		OFF	
12	木		○	「昨日より今日、今日よ り明日上手くなりた い。」 (日本代表 三苦 薫)	12	日		?	
13	金		○		13	月		OFF	
14	土		G		14	火		○	
15	日		OFF		15	水		OFF	新入生歓迎集會
16	月		OFF		16	木		○	「ピンチはチャンスだ と思ってるんです。自 分を変えるタイミン グでもあるから。」 (日本代表 長友 佑都)
17	火		○	2年英語チャレンジ問題	17	金		○	
18	水		OFF		18	土		G	
19	木		○	ワックスがけ環境委員	19	日		OFF	僕は誰よりも上手く なりたいわけじゃな い。誰にも負けたく ないだけだ。」 エムパベ (フランス)
20	金		OFF	OFF	20	月		OFF	
21	土		OFF	日立北FC 現地集會	21	火		○	
22	日		OFF	U14トレセン予定	22	水		OFF	「勝利が次の目標を生 む。だからこそ私は勝 ち続けていく。」 ジョゼ・モウリーニョ (元レアルマドリッド 監督)
23	月		OFF	給食最終日	23	木		○	
24	火		OFF	完全下校 11:30	24	金		○	
25	水		○	*雨天時 (ピロティ他)	25	土		G	
26	木		○	*雨天時 (ピロティ他)	26	日		OFF	
27	金		○	*雨天時 (ピロティ他)	27	月		OFF	
28	土		G		28	火		○	
29	日		OFF		29	水	昭和の日	G	※トレセン参加者は、掲示板で日程・場所等の確認をお願いします。
30	月		OFF		30	木		○	
31	火		OFF						

※3月まで第1・第3土日は、部活動はOFFです。(4月から土日は日立北FCの活動が入る予定です。保険は別です。)

*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

2026年3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
1	2 OFF	3 放課後○	4 OFF	5 放課後○	6 放課後○	7 引退試合 8:30~11:30
8 OFF	9 OFF	10 OFF 卒業式	11 OFF	12 放課後○	13 放課後○	14 OFF
15 OFF	16 OFF	17 放課後○	18 OFF	19 放課後○	20 OFF 春分の日	21 OFF
22 OFF	23 OFF	24 OFF 修了式	25	26	27	28 8:30~11:30
29 OFF	30	31	1	2	3	4

弥生・春休み 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	→	走り負けしないために、たくさん走る。	
	今月の目標	→	チャンスを逃さないために、チャンスボールを決める練習をする。	
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	日		×	
2	月		×	
3	火		○ ~17:15	
4	水		×	3年生を送る会
5	木		○ ~17:15	卒業式予行
6	金		○ ~17:15	薬物乱用防止教室(2年)
7	土		×	
8	日		×	
9	月		×	卒業式会場準備(16:10完全下校)
10	火		×	卒業証書授与式(14:10完全下校)
11	水		×	
12	木		○ ~17:15	
13	金		○ ~17:15	
14	土		○ 8:30~11:30	
15	日		×	
16	月		×	
17	火		○ ~17:15	
18	水		×	
19	木		○ ~17:15	
20	金	春分の日	○ 8:15~16:00	(TEPPEN CUP 2026)
21	土		×	
22	日		×	
23	月		×	
24	火		×	修了式(11:30完全下校)
25	水	春休み	○ 9:00~11:00	
26	木	〃	×	
27	金	〃	○ 9:00~11:00	
28	土	〃	○ 8:30~11:30	
29	日	〃	×	
30	月	〃	○ 9:00~11:00	
31	火	〃	×	
1	水	〃	×	
2	木	〃	×	
3	金	〃	×	

《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》・部活動地域展開に伴い、4月は休日に部活動を行いません。部活動のスタートは4月10日(金)。

・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3月

バレー



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
23	24	25	26	27	28	1 OFF
2 OFF	3 外	4 OFF	5 外	6 外	7 OFF	8 OFF
9 OFF	10 OFF 卒業式	11 OFF	12 内	13 内	14 お別れ試合 9-12	15 OFF
16 OFF	17 交流センター	18 OFF	19 内	20 OFF	21 OFF	22 OFF
23 OFF	24 OFF 修了式	25 PM (13-15)	26 OFF	27 PM(13-15)	28 PM(13-16)	29 OFF
30 OFF	31 OFF	メモ 完全下校時刻17:30				

2026

3月

剣道部予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
01 お別れ会 8:30~11:30	02 休み	03 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	04 休み	05 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	06 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	07 休み
08 地域移行日 詳細は豊浦少年団から	09 休み	10 休み 卒業式	11 休み	12 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	13 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	14 休み
15 休み (JX金属祭 出場は少年団から)	16 休み	17 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	18 休み	19 普通練習 17:15終了 17:30完全下校	20 休み	21 休み
22 地域移行日 詳細は豊浦少年団から	23 休み	24 休み 修了式	25 AM部活動 詳細は後日	26 AM部活動 詳細は後日	27 AM部活動 詳細は後日	28 休み
29 AM練習 9:00~12:00	30 AM部活動 詳細は後日	31 休み	01 休み	02 休み	03 休み	04 休み
05	06					

2026 豊浦中卓球部 3月練習計画表

部活動時間 17:15終了、17:30完全下校

年度末になります。1年の終わりをしっかり迎えられるよう、学校生活を大切に過ごしていきましょう。

月	火	水	木	金	土	日
2	3	4	5	6	7	8
OFF	体育館使用不可 10日まで OFF	OFF	ミーティング予定 (1-1)	外 17時終了	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
9	10	11	12	13	14	15
OFF	卒業式 OFF	OFF	OFF	体育館	8:30~ 10:30	OFF
16	17	18	19	20	21	22
OFF	体育館	OFF	外 17時終了	OFF	地域移行日 OFF	地域移行日 OFF
23	24	25	26	27	28	29
OFF	修了式	春休みの予定は後日配付します。 決定しているものは、28日は大会参加者以外は休み、29日はお休みです。			東日本卓球優勝大会 参加者5名700円 さくらアリーナ	OFF

保護者引率

3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
★	★	☆	★	☆	☆	★
				3送会	3送会(吹部)	
8	9	10	11	12	13	14
★	★	★	★	☆	☆	☆
		卒業式				AM
15	16	17	18	19	20	21
☆	★	☆	★	☆	★	★
合同練AM					春分の日	
22	23	24	25	26	27	28
★	★	★	★	☆	☆	★
		修了式	春休み	9-11	9-11	
29	30	31	1	2	3	4
★	★	★	★	★	★	★

☆：部活動有り ★：部活動無し

AM→9:00~12:00

PM→12:30~15:30

○互いに協力し合う心をもって活動しよう。

○1年間の総まとめとしてふさわしい取り組みをしよう。

3月です。1年間のまとめの月がやってきました。皆さんは、この1年間で色々なことを学んできましたね。今まで頑張ってきたことが、きちんと力になって身につけているかどうか、答え合わせをする月でもあります。個人として、全体として、「成長したな」「頑張れたな」と感じられるように、ラスト1ヶ月頑張っていきましょう。私も気合いを入れて皆さんと一緒に頑張ります!!!

※完全下校時刻17:30厳守