

# 特別練習

## スケジュール

2019. 04. 03



特練では基礎練習(基本技術の反復・体力強化等)に加え実戦練習にも取り組みますが、体育館での練習だけでなく、競技力を支える土台づくり —— 「縄跳びや筋トレ等のからだづくり」と「食事・睡眠・お手伝いなどの生活習慣の確立」が大切です。

\* 時間の表示がない日はすべて 18:00~21:00

### 《 2019年度 I 期(4月~7月) 》

#### 4 月

##### 《 強化班 》

2日(火) スポセンB

16日(火) スポセンB

23日(火) スポセンB

\* 4/27~29「特練合宿」

##### 《 強化班・中学生班・育成班 》

3日(水) 西山(大)

10日(水) 西山(大)

17日(水) 西山(大)

24日(水) 西山(大)

##### 《 中学生班・育成班 》

5日(金) 西山(大B)

12日(金) 西山(大B)

19日(金) 西山(大B)

26日(金) 西山(大B)

#### 5 月

##### 《 強化班 》

7日(火) スポセンB

14日(火) スポセンB

21日(火) スポセンB

28日(火) スポセンB

##### 《 強化班・中学生班・育成班 》

8日(水) 西山(大)

15日(水) 西山(大)

22日(水) 西山(大)

29日(水) 西山(大)

##### 《 中学生班・育成班 》

10日(金) 西山(大B)

17日(金) 西山(大B)

24日(金) 西山(大B)

31日(金) 西山(大B)

#### 6 月

##### 《 強化班 》

4日(火) スポセンB

18日(火) スポセンB

25日(火) スポセンB

##### 《 強化班・中学生班・育成班 》

5日(水) 西山(大)

12日(水) 西山(大)

19日(水) 西山(大)

26日(水) 西山(大)

##### 《 中学生班・育成班 》

7日(金) 西山(大B)

14日(金) 西山(大B)

21日(金) 西山(大B)

28日(金) 西山(大B)