

特別練習

スケジュール

2019. 06. 01



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) 》

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)

* 6/29・30「一日練習(西乙訓高校)」 練習内容・参加対象は検討中

7 月

《 強化班 》

2日(火) スポセンB

9日(火) スポセンB

16日(火) スポセンB

30日(火) スポセンB

《 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)

31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)

26日(金) 追加の可能性あり

* 7/7「一日練習」(亀岡運動公園体育館) 参加対象は特練強化班

《 2019年度 I 期(4月~7月) 》

8 月

《 強化班 》

6日(火) スポセンB

20日(火) スポセンB

27日(火) スポセンB

《 強化班・中学生班・育成班 》

7日(水) 西山(大)

14日(水) 西山(大)

28日(水) 西山(大)

《 中学生班・育成班 》

2日(金) 西山(大B)

23日(金) 西山(大B)

30日(金) 西山(大B)