

令和7年度 松山北高校卓球部 練習計画（12月）※常にランシューを用意しておくこと

12月	曜日	学校行事 大会予定	練習		備考
			男子	女子	
1	月	期末考査	1時間程度		
2	火	考査最終日 学年集会	前半ランニング 後半2h練習		前半2h
3	水	各種委員会	16:40~18:50	休み	
4	木		休み	16:00~18:20	
5	金	2年 北斗林作業	16:40~18:50 (多球、トレ含む)		新人合宿 ~7(日)@福井県
6	土		8:15~12:15	13:00~17:00	
7	日		休み		
8	月		16:40~18:50 (多球、トレ含む)		19日まで延長可
9	火		16:55~18:50	15:00~16:55	男子は前半外周×4
10	水	クラスマッチ (1・2年)	外周×4	16:00~18:20	
11	木		16:00~18:50	休み	
12	金		16:40~18:50 (多球、トレ含む)		
13	土	山口遠征 (男女各4名)	メンバー以外は休み		えんじ
14	日				紺
15	月	①~⑦40分授業	15:40~18:50 (多球、トレ含む)		遠征メンバーは休み
16	火		16:55~18:50	15:00~16:55	男子は前半外周×4
17	水	①~③授業、保護者懇談会	13:00~16:00 男子外周×5、女子外周×3		
18	木	①~③授業、保護者懇談会			
19	金	終業式、称賛式、保護者懇談	12:30~16:00	休み	ランニングはなし
20	土		午前：会場準備 午後：14~ 会場練習	8:15~12:15	男子：紺
21	日	四国選抜 @県総合体育館		応援 & 女子の試合観戦	えんじ
22	月		休み		校内立入不可
23	火	冬季補習	13:00~16:00 男子外周×5、女子外周×3		
24	水				
25	木	打ち納め	13:00~16:00→大掃除		
26	金		長めの冬休み突入♪ よい年末年始をお過ごしください☆ しっかり勉強して、全員国公立大学にさらっと入れるようにしましょう。		※28(日)松山ジュニアオープン@コミセンは希望者のみとします(締切12/3)
1/2	金	課題を頑張る。自主練する。			
3	土	初打ち	8:15~12:15	13:00~17:00	
4	日	愛媛オープン @武道館	昼食を済ませて9:40集合 → 19:10終了		えんじ
5	月		8:55集合 → 18:30終了		紺
6	火		8:55集合 → 14:30終了 → 片付け		えんじ
7	水	冬休み最終日…	休み		課題を仕上げる！
8	木	始業式(リモート) 身だしなみ 進研模試	模試終了後、18:20まで		模試に備える！

1月行事予定

- 9 金 各種委員会
- 17 土 駿台模試(希望者)
- 22 木 2年インタビューシップ
- 26 月 ①~④授業
- 31 土 県学力テスト

1月大会予定

- 10(土) 個人選抜大会
- 16(金) ~18(日) 四国選手権@高知
- 20(火) ~22(木) 全日本選手権@東京