

ハンドボール部 練習計画表

月	日	曜	コート	体育館	練習メニュー	学校行事	
1月	1	水	休み		フリー		
	2	木	休み		フリー		
	3	金	休み		フリー		
	4	土	休み		フリー		
	5	日	休み		フリー		
	6	月			河江小学校 13:00～17:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	7	火			本校体育館(全) 14:00～18:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	8	水	14:00～		16:00以降 体育館(半面)	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	始業式
	9	木	休み			フリー	修学旅行 ↓
	10	金	休み			フリー	
	11	土	休み			フリー	
	12	日	休み			フリー	↓
	13	月			河江小学校 13:00～17:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	成人の日
	14	火	休み			フリー	代休1年生のみ
	15	水			河江小学校 16:30～19:30	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	16	木	16:00～17:00		17:30～20:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	17	金	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	
	18	土			東陽スポセン 13:00～17:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	19	日			東陽スポセン 13:00～17:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	20	月	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	
	21	火	休み			フリー	
	22	水	16:00～17:00		17:30～20:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	23	木	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	
	24	金	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	
	25	土		工業高校ハンドボール大会			鹿央体育館・オムロン鹿陽センター
	26	日		工業高校ハンドボール大会			鹿央体育館・オムロン鹿陽センター
	27	月	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	
	28	火	休み			フリー	
	29	水			河江小学校 16:30～19:30	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	30	木	16:00～17:00		17:30～20:00	フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 補強()	
	31	金	16:00～19:30			フットワーク パス 1-1 2-2 3-3 6-6 攻防 補強()	