

(11月 練習計画) 原則、日曜日と水曜日は休み

2日(土)	練習試合 八中にて 8時~8時30分集合 8時30分スタート			
5日(火) ~ 8日(金)	① → ② → ⑤			
9日(土)	練習 8時30分~集合 9時スタート			
10日(日)	3ペアのみ中木田にて練習会			
11日(月) ~ 15日(金)	① → ② → ⑤			
16日(土)	休み			
17日(日)	練習 8時30分~集合 9時スタート			
18日(月)	① → ② → ⑤ → ⑩			
19日(火)	① → ② → ⑤ → ⑩			
20日(水) ~ 28日(木)	テスト1週間前のため休み			
29日(金)	再登校 14時30分~集合 15時スタート			
30日(土)	練習 8時30分~集合 9時スタート			
①ランニング・ストレッチ	②くるくるラリー 10回	③前衛練習	④後衛練習	⑤サーブレシーブ A10分交代 B15分交代
⑥ストレートラリー	⑦一本打ち	⑧形式練習	⑨1ゲーム(7ポイント)	⑩3ゲーム(4ポイント)