

平成6年度 長田南中ソフト部冬季トレーニング表

年 組名前

- *冬季トレーニングは自分との闘いである。 毎週月曜日に検印を受けること
- *自分に負ける事なく、毎日さぼらず取り組む。 忘れるとペナルティーあり
- *その日のノルマをやれなかったら次の日に必ずやる。
- *その日のノルマより雨の日などの事を考えて余分にやる。
- *人より上手になりたければ人よりやる。

- *春、そして中体連での栄光は、冬季トレーニングによる。
- *冬季に、強い精神力と体力を身につける。
- *東海大会出場に恥じない練習をする 打倒愛知県
- *〇〇中には絶対負けない

昨年は11月14日開始・今年は3週間遅れている

実行できたら塗りつぶし、だめなら後日塗りつぶす。

日付	曜	学校行事	外周5周	縄跳び200	腹筋50回	背筋50回	腕立30回	スナッフ°300回
12/5	月	学年学級の日 110						
6	火	集会（表彰） 109						
7	水	108						

8	木	107						
9	金	第6時土1	106					
10	土	休業日	105					
11	日	休み	104					
12	月	学年学級の日	103					
13	火	面接 集金	102					
14	水	面接	101					
15	木	面接	100					
16	金	面接	99					
17	土		98					
18	日	休み	97					
19	月	学年学級の日	96					

2 0	火	学年専門委員会95						
2 1	水	94						
2 2	木	終業式 93						
2 3	金	天皇誕生日 92						
2 4	土	冬季休業 91						
2 5	日	90						
2 6	月	89						
2 7	火	88						
2 8	水	御用納め 87						
2 9	木	86						
3 0	金	85						
3 1	土	84						
1/1	日	元旦 83						

2	月	82						
3	火	81						
4	水	80						
5	木	79						
6	金	始業式 78						
7	土	77						
8	日	76						
9	月	給食開始 75						
1 0	火	集金 74						
1 1	水	第6 時土 2 73						
1 2	木	72						
1 3	金	第6 時土 1 71						

1 4	土	休業日	70					
1 5	日	成人の日	69					
1 6	月	振替休日	68					
1 7	火		67					
1 8	水		66					
1 9	木		65					
2 0	金		64					
2 1	土		63					
2 2	日		62					
2 3	月	学年学級の日	61					
2 4	火	授業参観日	60					
2 5	水		59					
2 6	木		58					

2 7	金	57						
2 8	土	56						
2 9	日	55						
3 0	月	学年学級の日 54						

3 1	火	学年専門委員会53						
2/1	水	代議員会 52						
2	木	集金 51						
3	金	50						
4	土	49						
5	日	48						
6	月	学年学級の日 47						
7	火	46						

8	水	第6時土2 入試						
9	木	私立入試 44						
10	金	第6時土1 43						
11	土	建国記念日 42						
12	日	41						
13	月	学年学級の日 40						
14	火	集金 39						
15	水	38						
16	木	37						
17	金	36						
18	土	35						
19	日	34						

2 0	月	学年学級の日 33						
2 1	火	学年専門委員会32						
2 2	水	31						
2 3	木	代議員会 30						
2 4	金	期末テスト 29						
2 5	土	期末テスト 28						
2 6	日	女子商杯？ 27						
2 7	月	休業日 26						
2 8	火	25						
3/1	水	24						
2	木	学年専門委員会23						
3	金	22						
4	土	21						

5	日	女子商杯？	20					
6	月	公立入試	19					
7	火	公立入試	18					
8	水	第6時土2	17					
9	木		16					
10	金	第6時土1	15					
11	土	休業日	14					
12	日		13					
13	月	学年学級の日	12					
14	火		11					
15	水		10					
16	木	給食終了	9					

1 7	金	弁当	8					
1 8	土	終了式	7					
1 9	日		6					
2 0	月	卒業式	5					
2 1	火	春分の日	4					
2 2	水		3					
2 3	木		2					
2 4	金	新入生オリエンテーション1						
2 5	土	東海大会 岐阜県						
2 6	日	東海大会 岐阜県						

冬季トレーニングの反省