

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、毎日さばらず取り組む。 忘れるとペナルティーあり
- *その日のノルマをやれなかつ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
- *○○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、ダメ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 5 0 回	背筋 5 0 回	腕立 3 0 回	スナップ° 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						

20	火	学年専門委員会95						
21	水	94						
22	木	終業式 93						
23	金	天皇誕生日 92						
24	土	冬季休業 91						
25	日	90						
26	月	89						
27	火	88						
28	水	御用納め 87						
29	木	86						
30	金	85						
31	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					
10	火	集金	74					
11	水	第6時土2	73					
12	木	72						
13	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					

27	金	57						
28	土	56						
29	日	55						
30	月	学年学級の日 54						

31	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						

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

17	金	弁当	8						
18	土	終了式	7						
19	日		6						
20	月	卒業式	5						
21	火	春分の日	4						
22	水		3						
23	木		2						
24	金	新入生オリエンテーション1							
25	土	東海大会 岐阜県							
26	日	東海大会 岐阜県							

冬季トレーニングの反省