バドミントン部　7月練習予定表(6／26)

白石中「861-1106」

		授業	朝練	練習	予定			授業	朝練	練習	予定
7月1日	水	6	○	トレ・④		7月17日	金	5	○	×	身体測定・職員会議
7月2日	木	6		③・トレ		7月18日	土			14:00～17:30	1年生＋少数2年生
7月3日	金	5	○	①	全協各委員会	7月19日	日			11:00～14:00	2年生
7月4日	土			8:00～11:00	1年生＋少数2年生	7月20日	月	6	○	トレ・④	**部活動写真撮影**
7月5日	日			8:00～11:00	2年生	7月21日	火	6		×	
7月6日	月	6	○	トレ・④		7月22日	水	6	○	トレ・④	
7月7日	火	6		×		7月23日	木			8:00～11:00	女子
7月8日	水	6	○	トレ・④		7月24日	金			8:00～11:00	男子
7月9日	木	6		③・トレ		7月25日	土			13:00～17:30	全員（練習試合？）
7月10日	金	5	○	①	会議	7月26日	日			11:00～14:00	全員
7月11日	土			14:00～17:30	1年生＋少数2年生	7月27日	月	4	○	⑤	期末懇談
7月12日	日			11:00～14:00	2年生	7月28日	火	4		×	期末懇談
7月13日	月	6	○	トレ・④	会議	7月29日	水	4	○	⑤	期末懇談
7月14日	火	6		×		7月30日	木	4		⑤	期末懇談
7月15日	水	6	○	トレ・④	部活動部長会議	7月31日	金	4	○	⑤	期末懇談
7月16日	木	6		③・トレ		8月1日	土				

※休日の練習は30分前集合！！　朝練は7：00～8：10早く来ても開きません。ミーティング教室は「プレイルーム」

体育館時間	5時間授業	前半	14:45～16:40 ①	午前授業（懇談等）	前半	14:00～16:15 ⑤
		後半	16:40～18:30 ②スクワットF30秒/5s		後半	16:15～18:30 ⑥
	6時間授業	前半	15:40～17:05 ③スクワットF30秒/5s	午前授業（完全下校）	後半	16:30～18:30 ⑦ 後半のみ
		後半	17:05～18:30 ④ヘアピンF30/5秒×3s			

※休日は体育館割りの時間を入れています。練習の可否は大会日程等を考慮して決め、口頭で連絡します。

※時間は準備・後片付け・ミーティング等を含めた時間を記載しているので、実際の活動時間とは異なります。

・朝練始めます。（朝練は自主参加ですが、そこでしかやらない練習もあるので、欠席が続くと差が出ます。）

・休日は密を避けるため、2グループに分けて練習を行う予定です。分け方は変更することもあります。

・20日は部活動写真撮影があります。全員ユニホームを持ってきてください。（2年生のみ）

・25日は練習試合入れられたら、入れる予定です。相手校に行く場合は日程変更あるかも。

・7月10日以降対外試合可？になれば、実戦感覚を戻すために随時入れていきます。

男子23名　女子17名

新1年生男子9名、女子11名が入部し新体制がスタートしました。人数的には男女のバランスも良くなり、八木が理想とする人数ではないかなと思います。

2年生は、今まで自分たちでやってきた分、どう接すればいいのか、先輩としてどういう行動を取るべきかを日々悩みながら、練習に取り組んでいることでしょう。教える時間と自分の練習時間の兼ね合いを考え、より**「物事の本質と見極める力」**を付けて欲しいと考えています。

1年生は、まだお客さん感が抜けません。新しい環境に探り探り行動しているうちに、どんどん後手に回り消極的な行動が見られます。練習でも伝えていますが、積極的な行動や頑張ろうとしたプラスの行動を笑ったり、否定したりする人はこのチームにはいません。そこがこのチームの基準であり、みなさんに求めていることだと改めて理解し、**「勇気ある最初の一歩」**を踏み出してください。

最後に**「帰属意識」**、君たちは白石中の生徒であり、白石中バド部であることに誇りを、もってください。まだまだ浅いチームですから、これから君たちが歩んでいく道のりがチームの基盤となり、伝統となって後輩達に受け継がれていきます。強いチームになるためにはどうすればいいのか。全道で勝つチームになるのか、全道を目指すチームで止まってしまうのか。一つ一つの行動を考え**「責任」**をもって取り組みましょう。

世界の「イチロー」365日のルーティーン

数々の記録を打ち立てたイチロー選手が、インタビューで答えた言葉です。君たちで言う特別な日（中体連や新人戦）が近づくにつれ、焦りや不安があると思いますが、日頃からしっかりと準備できていれば、何も変わらない1日と捉え、覚悟を決めて臨むことができるはずです。

「特別なことをするために、特別なことをするのではない。
特別なことをするために、普段通りの当たり前のことをする。」