

6月

卓球

部

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
5/31	6/1	6/2	6/3	6/4	6/5	6/6
					体育祭 OFF	OFF
7	8	9	10	11	12	13
OFF	朝 × 放課後 ○	朝 ○ 放課後 ○	OFF	朝 ○ 放課後 ○	OFF	格技場 8:00-11:00
14	15	16	17	18	19	20
OFF	朝 × 放課後 ○	朝 ○ 放課後 ○	OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF
21	22	23	24	25	26	27
定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト前 諸活動停止 OFF	定期テスト 1日目	定期テスト 2日目	格技場 8:00-11:00
6/28	6/29	6/30	7/1	7/2	7/3	7/4
OFF	OFF	朝 ○ 放課後 ○				

※完全下校18:00

月の予定表を配付するのが遅くなってしまい申し訳ございません。今月もよろしく願いいたします。

3年生は引退まで1ヶ月半となってきました。泣き虫愛ちゃんこと、福原愛選手をご存じでしょうか。卓球の認知度を全国的に広めたと言っても過言ではない選手の1人です。福原愛選手は『大会では実力以上にメンタルが試合を左右する』と話しています。場の雰囲気のにのまれてしまって強い選手が早々に負けてしまうということもあります。試合の流れが悪く、自分の得意なプレーで点が取れないときはどうすればよいでしょうか。例えば、声を出す。深呼吸をする。足を動かす。素振りをする。などがあります。緊張したときに落ち着くための方法を自分で探しておきましょう。

時を守り、場を清め、礼を正す