

中学生の皆さんへ

添上高等学校ハンドボール部一同

添上高校ハンドボール部は今年で創部65年を迎えています。現在は男子17名、女子5名で活動しています。昨年11月に開催された県新人大会では男女とも3位でした。私たちと一緒に充実した高校生活を過ごしませんか。一度、添上高校ハンドボール部の練習に参加してみてください。ハンドボール部一同、皆さんとともにハンドボールが出来ることを心待ちにしています。

それでは、今年度の夏期休業中の練習計画や1週間の活動及びクラブ運営等を紹介します。

月	日	曜日	練習予定
8月	1	(土)	休み
	2	(日)	午後体育館
	3	(月)	午前体育館
	4	(火)	午前体育館
	5	(水)	休み
	6	(木)	午後体育館
	7	(金)	午前体育館
	8	(土)	午後体育館
	9	(日)	休み
	10	(月)	午前体育館
	11	(火)	午前練習試合
	12	(水)	休み
	13	(木)	午前体育館
	14	(金)	盆休み
	15	(土)	盆休み
	16	(日)	盆休み
	17	(月)	午後体育館
	18	(火)	午後体育館
	19	(水)	休み
	20	(木)	午前練習試合
	21	(金)	午後体育館
	22	(土)	午前体育館
	23	(日)	休み
	24	(月)	午後体育館
	25	(火)	午前体育館
	26	(水)	休み
	27	(木)	午後体育館
	28	(金)	午前体育館
	29	(土)	公式戦
	30	(日)	休み
	31	(月)	休み

1週間の活動			
曜日	開始時間	終了時間	練習場所
月	16:00	18:30	体育館
火	16:00	18:30	グラウンド
水	休み		
木	16:00	18:30	体育館
金	16:00	18:30	グラウンド
土	練習(3時間)又は、練習試合		体育館
日	休み		

クラブ運営

- 一週間に2日の休養日をもうけています。(基本、水曜日と日曜日)
- 通常は、日曜日を休みにしていますが、練習試合がある場合などは不定期になることもあります。また、練習試合では、日頃の練習の成果を試すため、必ず全員が出場します。
- 朝練は火曜日・金曜日で体育館で7:30から行います。他の曜日については、時期や天候、生徒の様子などを考慮して行っています。
- 練習は電車の時間に間に合わせて終了しています。
- 練習では全員が同じ練習に取り組みます。

シュート練習





試合前の3年生です



試合開始です

