

# 上田南リーグ 2018年4月 予定表

## 今月のスローガン 【 初心忘るべからず 】 (小林コーチ)

各クラス 月間目標		試合での得点7点以上、 失点3点以下を目指そう。	遠投自己ベスト10m～20mアップ!!	1つでも前へ! ベーラン1周、秋季タイ ム0.4秒のペースUP。	全力疾走! ベーラン1周、秋季タイ ムを0.5秒更新しよう。	学校行事・リーグ会議など	自主練チェック欄						
日	曜日	シニア		リトル			マイナー		ファーム	素振り	ストレッチ	筋トレ	ランニング
		中3	中2	中1	小6		小5	小4	小3以下				
1	日	練習試合 小布施・長野北(小布施)		東信春季大会(HIOKI)【清掃】		東信春季大会(HIOKI)		9:00～12:00(第1室内)					
2	月												
3	火	17:30～20:00											
4	水			16:30～20:00		16:30～19:30							
5	木			17:15～20:00		17:15～19:30							
6	金	17:30～20:00											
7	土	東信春季大会(HIOKI)		8:00～12:00		12:30～16:30(第1室内)		休み					
8	日	東信春季大会(HIOKI)【清掃】		練習試合 遠征		練習試合 上田/豊科(古舟)		9:00～12:00(第1室内)					
9	月												
10	火	17:30～20:00							六中・青木3年修学旅行				
11	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30			〃				
12	木			17:15～20:00		17:15～19:30			〃				
13	金	17:30～20:00											
14	土	12:30～17:00		8:00～12:00		8:00～12:00		13:00～16:00					
15	日	練習試合 安曇野南・大町(安曇野)		東北信大会(HIOKI)【清掃】		レクリエーション		レクリエーション					
16	月								連絡会議				
17	火	17:30～20:00											
18	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30							
19	木			17:15～20:00		17:15～19:30			塩田3年修学旅行				
20	金	17:30～20:00							〃				
21	土	12:30～17:00		8:00～12:00		8:00～12:00		9:00～12:00	〃				
22	日	練習試合 安曇野穂高(HIOKI)【清掃】		東北信大会(須坂)		練習試合 坂城(坂城)		9:00～12:00					
23	月												
24	火	17:30～20:00											
25	水	18:00～20:30(城跡)		16:30～20:00		16:30～19:30							
26	木			17:15～20:00		17:15～19:30			丸子北3年修学旅行				
27	金	17:30～20:00							〃				
28	土	8:00～12:00		12:30～16:30		12:30～16:30		9:00～12:00	〃				
29	日	東北信大会(佐久)		東北信大会(望月)		練習試合 長野南(HIOKI)		9:00～12:00					
30	月	東北信大会予備日		8:00～12:00									

【清掃】は選手クラブハウス清掃