

加古川たんぽぽサッカークラブ 2020年夏休み練習予定表

※ 夜9:00には寝るようにしましょう

夏休み中の睡眠時間、毎日の検温結果を下記へ記入しましょう。
○×欄には睡眠時間9時間以上寝れば○を9時間未満の場合は×を記入する

日	曜日	時間	予定・場所	リフティング	保護者チェック
8/1	(土)	13:30~17:00	6(5)年内籐杯/日岡山G 親子サッカー/氷丘南小G	回	
8/2	(日)		6(5)年内籐杯/日岡山G	回	
8/3	(月)			回	
8/4	(火)			回	
8/5	(水)	17:00~18:30	平日練習/氷丘南小G	回	
8/6	(木)	19:00~21:00	5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	
8/7	(金)			回	
8/8	(土)	13:30~17:00	親子サッカー/野口北小G	回	
8/9	(日)		U-11リーグ戦/神鍋高砂G U-8いなみのリーグ/天満南小G	回	
8/10	(月)		U-12リーグ戦/日岡山G 3年マリノ招待/三木防災公園G トシモン練習会/日岡山G	回	
8/11	(火)			回	
8/12	(水)			回	
8/13	(木)		(4)5~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	
8/14	(金)		(4)5~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	
8/15	(土)		(4)5~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	
8/16	(日)			回	

日	曜日	睡眠時間(就寝時間及び起床時間を記入)	睡眠時間	○×欄	検温	保護者チェック
8/1	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/2	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/3	(月)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/4	(火)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/5	(水)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/6	(木)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/7	(金)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/8	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/9	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/10	(月)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/11	(火)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/12	(水)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/13	(木)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/14	(金)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/15	(土)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	
8/16	(日)	時 分~ 時 分まで	時間 分		℃	

☆夏休みのボールリフティングは、なんでもあり、最高回数を記録してください。

☆保護者チェックは父・母・おじいちゃん・おばあちゃん・おじさん・おばさん・中学生以上の兄弟です。

☆**継続は力なり!** 自分のために、しっかり練習しましょう。



毎日の、規則(きそく)正しい生活、
『早ね・早おき・朝ごはん』が
サッカーが上手(うま)くなるために
一番大切(たいせつ)なことです。
身長も大きくなります。
勉強もできます。
いいこといっぱいです。