

## 加古川たんぽぽサッカークラブ 2022年夏休み練習予定表前半

氷丘南教室 野口北教室 年 名前

日	曜日	時間	予定・場所	リフティング	何時にねたかな	検温	チェック
7/22	(金)		1学期終業式	回	時	℃	
7/23	(土)	13:45~17:00	U-11東播リーグ戦/サンスポ稲美G 親子サッカー/野口北小G	回	時	℃	
7/24	(日)			回	時	℃	
7/25	(月)			回	時	℃	
7/26	(火)			回	時	℃	
7/27	(水)			回	時	℃	
7/28	(木)	17:00~18:30 19:00~21:00	平日練習/野口北小G 5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	時	℃	
7/29	(金)			回	時	℃	
7/30	(土)	13:45~17:00	U-12内藤杯/日岡山G 親子サッカー/野口北小G	回	時	℃	
7/31	(日)		U-12内藤杯/日岡山G U-9ミニサッカー/大塩	回	時	℃	
8/1	(月)			回	時	℃	
8/2	(火)			回	時	℃	
8/3	(水)	17:00~18:30	平日練習/氷丘南小G	回	時	℃	
8/4	(木)	19:00~21:00	5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	時	℃	
8/5	(金)			回	時	℃	
8/6	(土)	13:45~17:00	U-11安室カップ/安室東小G 親子サッカー/氷丘南小G	回	時	℃	
8/7	(日)		U-12神岡交流戦/神岡小G	回	時	℃	
8/8	(月)			回	時	℃	
8/9	(火)			回	時	℃	
8/10	(水)			回	時	℃	
8/11	(木)	17:00~18:30	平日練習/野口北小G	回	時	℃	

☆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。

☆チェックは父・母・おじいちゃん・おばあちゃん・中学生以上の人。

☆継続は力なり！自分のために、しっかり練習しましょう。

※夜9時までにはねるようにしましょう



## 加古川たんぽぽサッカークラブ 2022年夏休み練習予定表後半

氷丘南教室 野口北教室 年 名前

日	曜日	時間	予定・場所	リフティング	何時にねたかな	検温	チェック
8/12	(金)			回	時	℃	
8/13	(土)		3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	時	℃	
8/14	(日)		3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	時	℃	
8/15	(月)		3~6年合宿(神鍋サマーフェスタ)	回	時	℃	
8/16	(火)			回	時	℃	
8/17	(水)	17:00~18:30	平日練習/氷丘南小G	回	時	℃	
8/18	(木)	19:00~21:00	5・6年体育館練習/野口北小体育館	回	時	℃	
8/19	(金)			回	時	℃	
8/20	(土)	13:45~17:00	親子サッカー/氷丘南小G	回	時	℃	
8/21	(日)			回	時	℃	
8/22	(月)			回	時	℃	
8/23	(火)			回	時	℃	
8/24	(水)			回	時	℃	
8/25	(木)			回	時	℃	
8/26	(金)			回	時	℃	
8/27	(土)	13:30~17:00	U-12東播リーグ戦/日岡山G U-10根日女カップ/アケアス加西 親子サッカー/野口北小G U-11トドレゼン交流戦/しあわせの村	回	時	℃	
8/28	(日)		U-10根日女カップ/アケアス加西 8・8年交流戦/野口北小G U-11トドレゼン交流戦/しあわせの村	回	時	℃	
8/29	(月)			回	時	℃	
8/30	(火)			回	時	℃	
8/31	(水)			回	時	℃	
9/1	(木)		2学期始業式	回	時	℃	

◆夜9時までにはねると、いい事いっぱい！！

- 背が、大きくなります。
- サッカーが、もっと上手くなります。
- 勉強も、今よりも出来るようになります。

★クリスティアーノ・ロナウド選手は睡眠のコーチがついています。  
なぜなら、睡眠が素晴らしいパフォーマンスを生みだしてくれるからです。

