

日付	区分	主なテーマ	内容等
10月7日	合同練習 (ビジター)  ふくじゅ草 (三郷)	親睦&学習 (子供同士、親同士)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・練習用具&amp;サポート用品(メディカル等)を持参</li> <li>・相手スクール練習の特長を観察</li> <li>・良い点を見習う</li> <li>・レフリングの観察(試合研修)</li> </ul>
10月14日 9:30-	合同練習 (ホスト)  ケヤキッズ (ゲスト)	親睦&学習 (子供同士、親同士)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・普段通りに練習を行う</li> <li>・練習用具&amp;サポート用品(メディカル等)を持参</li> <li>・内容は協調して臨機応変に(積極的に参加してもらう)</li> <li>・相手スクール練習の特長を観察</li> <li>・良い点を見習う</li> </ul>
12月16日	イヤー・エンド・パーティー	レクリエーション	<ul style="list-style-type: none"> <li>・場所は上戸田福祉会館、戸田スポーツセンター etc.</li> <li>・黒ひげ危機一発</li> <li>・大かるた大会</li> <li>・大ハンカチ落とし大会</li> <li>・ケータリング(セルフ・メニュー?)</li> <li>・親子仮装大会</li> </ul>
1月13日	通常練習 (練習再開)	体力回復	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ストレッチ(体をほぐす)</li> <li>・ジョグ(2~3周)</li> <li>・宿題の発表~逆立ち~</li> <li>・インターバル・ラン(グリッド・リレー等)</li> <li>・回遊魚~ボール鬼にアレンジ</li> <li>・トライ・ゲーム(1対1)</li> </ul>
1月20日 1月27日 2月3日 2月10日 2月17日 2月24日 3月2日 3月9日 3月16日 3月23日 3月30日	通常練習	体力向上 (有酸素運動)  ハンドリング・スキル  フィットネス・スキル (ケガ防止)  ゲーム・スキル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョグ(3周)</li> <li>・ストレッチ</li> <li>・インターバル・ラン(グリッド・リレー等)</li> <li>・ボール・リレー(グリッド使用)</li> <li>・対面パス(グリッド使用)</li> <li>・2対1(ボールホルダー2名VS相手側1名)</li> <li>・ぶつかり(クッション)</li> <li>・前転・後転(でんぐり返し)</li> <li>・相撲</li> <li>・トライ・ゲーム(1対1)</li> <li>・トライ・ゲーム(2対3)</li> <li>・紅白試合(A、B、C別)</li> </ul>