

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	2 学テ 中学 自主トレ	3 道産子@函館アリーナ 小4-6	4 道産子@函館アリーナ 小4-6 駒場小 中学 9:00-12:30モグ
5 道産子@函館アリーナ 小4-6 駒場小 中学 9:00-12:30モグ	6 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	7 駒場小 中学 17:00-19:00	8 音更小 小1-3 17:30-19:10	9 中学 自主トレ	10 駒テ休み 中学 自主トレ	11 駒,南町テ休み 駒場小 中学 9:00-12:30モグ
12 駒,下,南町テ休み オフ	13 駒,下,南町テ休み よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	14 駒,下,南町テ休み,私入試 駒場小 中学 17:00-19:00	15 駒期末,私入試 音更小 小1-3 17:30-19:10	16 下音,南町期末 中学 自主トレ	17 下音期末,共栄テ休 中学 自主トレ	18 共栄テ休 駒場小 中学 9:00-12:30モグ
19 共栄テ休 駒場小 中学 9:00-12:30モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:30モグ	20 共栄テ休 中学 自主トレ	21 共栄テ休 駒場小 中学,小6 17:00-19:00	22 共栄期末 駒場小 小3-5 17:00-19:00 音更小 小12 17:30-19:10	23 駒場小 中学,小6 9:00-12:30モグ 年長,小12 13:00-14:30 小3-5 14:30-17:00モグ	24 中学 自主トレ	25 オフ ※監督コーチ、社会人大会出場 で札幌のため
26 オフ ※監督コーチ、社会人大会出場 で札幌のため	27 よつばアリーナ メインAB1/2 小3-5 18:00-20:00 中学,小6 18:00-20:30	28 駒場小 中学,小6 17:00-19:00	1	2 公立高入試	3	4

**モグ＝練習中の栄養補給。原則おにぎり。自分で握って準備すること。練習前おにぎり、練習中おにぎり、練習後おにぎりタンパク質(魚肉ソーセージやチーズ等)を食べて強い体を作る。**  
**遠征時、試合間におにぎりを食べるので、食べ慣れておく。用意が難しい時はバナナやカステラ、サンドウィッチでもOK。**  
**ゼリー飲料は試合時のハーフタイムに飲むため、練習中の水分補給時に飲み、飲み慣れておく(毎回の練習で飲む必要無し。週末の練習時間が長い時に飲む)。**

令和5年度に向けて、小学6年生は中学生へ、小学3年生は高学年へ移行しますので、参加お願いします！

※来年度もハンドを続ける・続けないに関わらず、上のカテゴリーの練習に参加してください。参加が難しい場合は、横井へご連絡ください。