

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	1 駒場小 小3-5 17:00-19:00 音更小 小12 17:30-19:10	2 公立高入試 中学 自主トレ	3 中学 自主トレ	4 調整中 中学,小6
5 調整中 中学,小6 年長,小12 小3-5	6 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	7 駒場小 中学,小6 17:00-19:00	8 駒場小 小3-5 17:00-19:00 音更小 小12 17:30-19:10	9 中学 自主トレ	10 中学 自主トレ	11 よつばアリーナサブ13-18 納会 ●年長,小1-3ゲーム祭13:00-15:00 ※今年度,一緒に練習してきた小1-3 で最後にゲーム祭をしたいと思いま す。 ●中学1-3ゲーム祭14:30-18:30 ※引退した3年生とゲーム祭をし、 卒部式を行います。
12 年末選手権@柏葉高校 小6中学男女出場 小学は出場できなさそう 小学生 帯広ハンドボール協会 年間優秀選手賞の表彰式	13 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	14 駒場小 中学,小6 17:00-19:00	15 中学卒業式,私立合格発表 駒場小 音更小 卒業式・入学式の ため使用不可	16 公立合格発表 中学 自主トレ	17 中学 自主トレ	18 函館 戸倉中学校 来勝予定 ●中学&小6男女 練習試合 土幌体育館12:00-18:00
19 函館 戸倉中学校 来勝予定 ●中学&小6男女 練習試合 土幌体育館9:00-16:00 ●小4-6納会ゲーム祭 土幌体育館9:00-16:00	20 中学 自主トレ	21 調整中 中学,小6 小3-5	22 駒場小 音更小 卒業式・入学式の ため使用不可	23 中学 自主トレ	24 小卒業式,中終業式 中学 自主トレ	25 道東ハンドボール選手権@釧路 アリーナ ●中学&小6男女,小45男女 1泊2日で釧路遠征予定 貸切バスで1人約15,000円
26 道東ハンドボール選手権@釧路 アリーナ	27 オフ	28 中学 自主トレ	29 オフ	30 中学 自主トレ	31 中学 自主トレ	1

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、参加をお願いします！

※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。