

2023年5月

ver3 5/30版

May

日	月	火	水	木	金	土
30	1 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	2 駒場小 中学 17:00-19:00	3 駒場小 中学9:00-12:30 サンドーム9-12 年長,小1-3 9:00-10:30 小4-6 9:00-12:15モグ	4 スプリングカップ@よつば 小4-6中学男女出場 11:00集合、19:30解散	5 8:45集合、17:00解散	6 オフ
7 オフ	8 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	9 翔陽修 サンドーム 中学 18:00-20:30	10 翔陽南町修 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	11 翔陽南町修 中学 自主トレ	12 翔陽南町修 中学 自主トレ	13 南町修,三クラマネ結婚式 よつ葉アリーナメインBC12-17 中学11:30-15:30モグ 年長,小1-3 12:00-13:30 小4-6 14:00-17:15モグ
14 春季選手権@サンドーム 中学男女出場予定 駒場小 小4-6 9:00-12:00モグ	15 中学 自主トレ	16 駒場小 中学 17:00-19:00	17 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	18 中学 自主トレ	19 中学 自主トレ	20 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
21 大平先生結婚式 柏葉高校 中学8:15-12:30モグ	22 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	23 駒場小 中学 17:00-19:00	24 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	25 共栄体育祭 中学 自主トレ	26 下駒体 中学 自主トレ	27 高体連,南町一八体 オフ
28 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	29 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	30 駒場小 中学 17:00-19:00	31 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 ※中止 運動会準備のため	1	2	3

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。

★練習後30分以内のゴールデンタイムに栄養補給をして強い体を！