

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	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 駒場小 小6中学 9:00-12:30モグ 年長,小12 13:00-14:30 小3-5 14:30-17:30モグ
5 体験会 サンドーム 10:00-12:00 【中学手伝い】9:00-12:30 友達が体験会に参加の場合、中学生以外も手伝い可 駒場小 小3-5 13:30-16:30モグ	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 納会選手権@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 帯広協会 年間優秀選手表彰式	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 小3-5 17:00-19:00 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 大谷卒園式 小学女子 スポーツ賞授賞式 文化センター9:00-11:30 函館 戸倉中学校 来勝決定 ●中学&小6男女 土幌体育館 12:00集合17:00解散モグ 土幌体育館だれでも見学可
19 函館 戸倉中学校 来勝決定 ●中学&小6男女 土幌体育館 9:00集合12:30解散モグ ●小4-6納会ゲーム祭,卒団式 12:00集合16:00解散モグ 土幌体育館だれでも見学可	20 中学 自主トレ	21 札幌スポーツセンター 小3-5 9:00-12:00モグ 小6中学 9:00-14:00モグ 体験会 サンドーム 13:00-15:00	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345男女 1泊2日で釧路遠征予定 朝出発予定 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 よつばトレ17:30-19:00	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。

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 オフ 大谷高校試験会場のため	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 →小6参加
19 共栄テ休 駒場小 中学 9:00-12:30モグ 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 14:00-16:30モグ ★道産子うち上げ17:30~ かちマイ取材,一応黒Tシャツ着用	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。

日	月	火	水	木	金	土
1 オフ	2 中学 自主トレ	3 中学 自主トレ	4 中学 サンドーム9-12 9:00-12:15モグ 駒場小 小4-6 17:00-19:00	5 中学 サンドーム12-15 12:00-15:15モグ	6 よつばアリーナ サブ 中学モグ 11:30-16:00【16:30解散】	7 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
8 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	9 よつばアリーナ サブ 中学 15:00-18:00【18:00解散】 小4-6 15:30-19:00【19:30解散】	10 春中@函館アリーナ 6:30共栄中出発 15:15公式練習 15:30審判会議 16:30監督会議	11 春中@函館アリーナ	12 春中@函館アリーナ 共栄中到着時間は勝敗による	13 中学始業式	14 小4-6 サンドーム12-15 12:00-15:15モグ
15 よつばアリーナ サブ 小4-6 9:00-15:30お弁当用意 ※大会を想定し、11:00まで練習、お弁当食べ、12:30から再開。大会では6時起床21時就寝。普段から早寝早起きしっかり朝食を！ 年長,小1-3 11:00-12:30	16 中学 自主トレ	17 小学始業式 駒場小 中学 17:00-19:00	18 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	19 中学 自主トレ	20 中学 自主トレ	21 よつばアリーナ メインCD1/2 小4-6、中学 15:00-19:00モグ【19:00解散】
22 よつばアリーナ サブ 小4-6、中学 9:00-12:00モグ【12:30解散】 年長,小1-3 9:00-10:30	23 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	24 駒場小 中学 17:00-19:00	25 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	26 中学 自主トレ	27 中学 自主トレ	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 上士幌高校 中学,小4-6 9:00-13:30モグ	30 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	31 駒場小 中学 17:00-19:00	1	2	3 道産子@函館アリーナ	4 道産子@函館アリーナ

**モグ＝練習中の栄養補給。おにぎり又はサンドウィッチ又は肉まん又はバナナがベスト。中学生は自分でおにぎりを握って準備してほしい！平日で用意が難しい場合、バーやゼリー飲料、魚肉ソーセージやチーズでもOK。**

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1 中学 自主トレ	2 駒テ休 中学 自主トレ	3 駒テ休 駒場小 中学 9:00-13:00モグ サンドーム12-15 年長,小1-3 12:00-13:30 小4-6 12:00-15:00
4 駒テ休 駒場小 中学 9:00-12:30モグ 小4-6 13:00-16:30モグ	5 駒テ休 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	6 駒テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	7 駒中間 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	8 中学 自主トレ	9 中学 自主トレ	10 駒場小 中学 9:00-13:00モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:30
11 駒場小 中学 9:00-13:00モグ ※小56女子参加	12 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	13 駒場小 中学 17:00-19:00	14 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	15 中学 自主トレ	16 中学 自主トレ	17 駒場小 中学 9:00-13:00モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:00
18 年末選手権@サンドーム 中学男女出場 小56女子&TSSで出場  小6男子 中学男子のサブメンバーで出場	19 中学 自主トレ	20 駒場小 中学 17:00-19:00	21 中学終業式 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 学校行事のため中止	22 中学 自主トレ	23 小学終業式 中学 自主トレ	24 札幌日帰り【貸切バス】 中学 厚別中→厚別北中 小56 厚別北中 8:30サンドーム南側駐車場出発 20:30サンドーム南側駐車場到着 中学の厚別中のみ観戦可 小34希望参加
25 よつばアリーナ サブ 年長 9:00-11:00 小1-3 9:00-12:00 中学 11:00-13:00モグ 体験会 13:00-15:00【中学手伝い】 友達が体験会に参加の場合、中学生以外も手伝い可 中学15:00-16:00【16:30解散】	26 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	27 サンドーム9-12 中学 9:00-12:15モグ	28	29 よつばアリーナ サブ 中学【モグ】 11:30-18:00【18:00解散】 小56【モグ】 11:30-18:00【18:00解散】 小34 15:00-18:00【18:00解散】	30 よつばアリーナ サブ 小4-6【モグ】 11:30-16:00【16:30解散】 中学【モグ】 11:30-16:00【16:30解散】 ※札幌静修高校ハンド ボール部トレーナー山岸 さんトレーニング	31 オフ

モグ＝練習中の栄養補給。おにぎり又はサンドウィッチ又は肉まん又はバナナがベスト。中学生は自分でおにぎりを握って準備してほしい！平日で用意が難しい場合、バーやゼリー飲料、魚肉ソーセージやチーズでもOK。

30	31	1 駒場小 中学 17:00-19:00	2 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	3 体験会@サンドーム 中学 12:00練習 <b>体験会 13:00-15:00</b> 解散15:30	4 中学 自主トレ	5 駒場小 中学 9:00-13:00モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:00モグ
6 上士幌高校 中学,小4-6 9:00-13:30モグ	7 よつぱアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00	8	9	10	11	12 下音テ休 駒場小  年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:00モグ
13 下音テ休 駒場小  小4-6 13:00-15:30モグ	14 下音テ休 よつぱアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00	15 下音テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	16 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	17 下音中間 中学 自主トレ	18 啓成発表会 中学 自主トレ	19 共栄,南町テ休 <b>高体連 帯広予選@サンドーム</b> 9:30男子 三条VS上士幌 12:10男子 柏葉VS上士幌 13:50女子 三条VS柏葉 15:30男子 三条VS柏葉 小4-6,中学 練習なし →観戦可能なので試合を観る
20 共栄,南町テ休 駒場小 中学 8:00-11:00モグ 小4-6 11:00-13:00	21 中学 自主トレ	22 共栄,南町テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	23 共栄,南町テ休 駒場小 小4-6 8:30-11:30モグ 中学生オフ	24 共栄,南町中間 中学 自主トレ	25 中学 自主トレ	26 <b>駒場小</b> <b>中学 8:00-11:00モグ</b> <b>年長,小1-3 11:00-12:30</b> <b>小4-6 13:00-17:00モグ</b>
27 駒場小 中学 9:00-13:00モグ  小学生オフ	28 よつぱアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	29 駒場小 中学 17:00-19:00	30 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	1	2	3

**体験会 11/3 (木) 13:00-15:00サンドームで開催。申込はコチラ→**

<https://forms.gle/1fuUbsCeJJugr7r96>

**モグ＝練習中の栄養補給。おにぎり又はサンドウィッチ又は肉まん又はバナナがベスト。中学生は自分でおにぎりを握って準備してほしい！平日で用意が難しい場合、バーやゼリー飲料、魚肉ソーセージやチーズでもOK。**

日

月

火

水

木

金

土

25	26	27	28	29	30	1
2 会長杯@サンドーム 小4-6 7:15集合、11:00解散 中学 7:50集合、17:00解散	3 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学、小6途中から参加 18:00-20:30【中学モグ】	4 駒場小 中学 17:00-19:00 【中学モグ】	5 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	6 中学 駒場中 16:00-18:00 他校 自主トレ日	7 緑陽台発表会	8 下音,駒,南町 文化祭 サンドーム 中学,小4-6 9:00-12:15【中学モグ】 8 大谷幼発表会 駒場小 中学 9:00-13:00モグ 小4-6 14:00-17:00
9 サンドーム 中学 9:00-12:15【中学モグ】 駒場小 年長,小12 9:30-11:00 小34 11:00-12:30 小56 13:00-16:00	10 上士幌高校 中学,小4-6 小6中学練習参加 9:00-13:30モグ	11 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:30 【中学モグ】	12 音更小 小1-6 17:30-19:10	13 中学 駒場会館 16:00-18:00 下音共栄 消防署 17:00-18:30	14	15 三条練習 中学 8:30-13:30(モグ)
16 上士幌高校 中学,小4-6 10:00-15:30 10:00-12:00外コート※雨天時は廊下 13:00-15:30体育館 ※昼食と帰りの車で食べるオニギリ用意 ※暖かいウエアとTシャツの着替え	17	18 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:30 【中学モグ】	19 よつばアリーナトレ 小4-6 18:00-19:30	20 中学 自主トレ日	21 柳町発表会	22 芽西発表会 サンドーム西側芝生 中学 9:00-12:00(モグ) サンドーム 年長,小1-3 15:00-16:30 小4-6 外トレ13:30-15:00モグ アリーナ16:00-18:00
23 サンドーム 中学 9:00-12:15 小4-6 外トレ9:00-10:30モグ アリーナ10:30-12:15	24 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学,小6途中から参加 18:00-20:30【中学モグ】	25 木野東発表会 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:30 【中学モグ】	26 よつばアリーナトレ 小4-6 18:00-19:30	27 中学 自主トレ日	28 音小,木野東発表会	29 駒小発表会 サンドーム西側芝生 中学 13:30-16:30(モグ)
30 よつ葉アリーナサブ 中学 9:00-13:00モグ 【13:30解散】 小4-6 12:00-15:00モグ 【15:30解散】	31 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学,小6途中から参加 18:00-20:30【中学モグ】	1	2	3	4	5

**モグ＝練習中の栄養補給。おにぎり又はサンドウィッチ又は肉まん又はバナナがベスト。中学生は自分でおにぎりを握って準備してほしい！平日で用意が難しい場合、バーやゼリー飲料、魚肉ソーセージやチーズでもOK。**

日

月

火

水

木

金

土

28	29	30	31	1 音更,緑南期末 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	2 共栄期末	3 下音,駒場,南町テ休 よつばアリーナ サブ 中学 12:00-15:00モグ【15:00解散】 小4-6 15:00-19:00モグ【19:00解散】
4 下音,駒場,南町テ休 よつばアリーナ サブ 中学 9:00-12:00モグ【12:00解散】 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 13:30-16:00【16:15解散】	5 下音,駒場,南町テ休 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	6	7 下音,駒場期末 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	8 下音,南町期末 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	9	10 よつばアリーナ サブ 中学「三条と合同練習」11:30集合 12:00-16:00モグ【16:30解散】 小4-6 15:30-18:00モグ【18:15解散】
11 よつばアリーナ サブ 中学 9:00-12:30モグ【13:00解散】 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 13:30-16:00【16:15解散】	12 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	13	14 学テA 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	15 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:00 ミーティング 18:00-19:15	16	17 JOC中学@帯広 12:30会場設営 前日練習
18 JOC中学@帯広 8:00開場 9:30 女子VS釧路 11:00 男子VS函館	19 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	20	21 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	22 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	23 オフ	24 オフ
25 オフ	26 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00 中学,小6途中から参加 18:00-20:30	27	28 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	29 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:30 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:30 【中学モグ】	30	1

モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、一口おにぎりやサンドウィッチを用意してください。

★練習後すぐにオニギリを食べてください！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！

日

月

火

水

木

金

土

31	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	3 音更小 小1-6 17:30-19:00	4 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	5	6 駒場小 中学 9:00-12:00 年長,小1-3 12:30-14:00 小4-6 14:00-15:30
7 サンドーム 中学 9:00-12:15	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	10 駒場小・音更小 学校使用不可	11 国体予選@サンドーム 小中学生オフ	12 国体予選@よつ葉 オフ	13 国体予選@よつ葉 オフ
14 国体予選@よつ葉 オフ	15 オフ	16	17 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	18 サンドーム西側芝生 中学 17:00-19:00 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	19	20 駒場小 中学 9:00-12:00 1年生居残り練習 ~13:00
21 駒場小 中学 9:00-12:00 年長,小12 12:30-14:00 小34 14:00-15:30 小56 15:30-17:30	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	24 駒場小 小4-6 お休み 音更小 小1-3 17:30-19:10	25 サンドーム西側芝生 中学 17:00-19:00 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	26	27 音更,緑南テ休 駒場小 中学 9:00-12:00 1年生居残り練習 ~13:00
28 音更,緑南,共栄テ休 駒場小 中学 9:00-12:00 年長,小12 12:30-14:00 小34 14:00-15:30 小56 15:30-17:30	29 音更,緑南,共栄テ休 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	31 音更期末 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	1 音更,緑南期末	2 共栄期末	3

**モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、一口おにぎりやサンドウィッチを用意してください。**

**★練習後すぐにオニギリを食べてください！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！**

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2 柏葉高校 中学 8:30-12:30モグ 駒場小 小56 13:00-15:00 小34 15:00-16:30 年長,小12 16:30-18:00
3 柏葉高校 中学 11:30-15:30モグ	4 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	5	6 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	7 サンドーム西側芝生 中学 17:00-19:00 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	8	9 サンドーム 中学 11:30-15:15モグ
10 参議院選挙 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00 中学生13:00-16:30	11 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	12	13 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	14 サンドーム西側芝生 中学 17:00-19:00 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	15	16 札幌日帰り遠征 小4-6 サフィールヴァ北海道 中学 月寒中学校 11:00サンドーム南側駐車場出発 ※2日間健康観察を実施し、19(火) から通常登校
17 駒場小 年長,小1-3 10:30-12:30	18 よつばアリーナ メインAB9-18 中学 9:00-13:00モグ【13:30解散】 年長,小1-3 13:00-15:00 小4-6 14:00-18:00【18:30解散】	19	20 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	21 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	22 終業式	23 釧路日帰り遠征 中学生:メーヴェン 15:30Moo集合,16-19時まで ※港祭のため駐車場が混雑 よつばアリーナ サブ15-19 年長,小1-3 15:00-17:00 小4-6 16:30-19:00【19:15解散】
24 中学よつばアリーナ サブ15-17 14:30-17:30 駒場小 小56 8:30-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	25 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	26 全道中体連 中学 函館 11:00共栄中学校出発。選手1人あたり2名まで家族観戦可。	27 全道中体連 中学 函館 音更小 小1-3 17:30-19:10	28 全道中体連 中学 函館	29	30 よつばアリーナ メインAB13-17 年長,小1-3 12:30-15:00 小4-6 14:30-17:00【17:30解散】
31 十勝理事長杯@サンドーム 小4-6 7:30サンドーム集合 外アップ 中学 出場しない	1	2	3	4	5	6

モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、一口おにぎりやサンドウィッチを用意してください。

★練習後すぐにオニギリを食べてください！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！

日 月 火 水 木 金 土

29	30	31	1 木野東 柳町運動会 駒場小 小4-6【大会メンバー以外もOK】 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	2 木野東 運動会 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	3 音小 運動会	4 駒小運動会,駒緑テ休 サンドーム 中学 9:00-12:15
5 駒緑テ休 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 9:00-13:30モグ【13:30解散】 小4-6【大会メンバーのみ】10:00-15:00モグ【15:30解散】※小と中で練習試合11:00～ 年長,小1-4【大会メンバー以外】15:30-18:00	6 駒緑テ休 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6【大会メンバー以外もOK】 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	7	8 駒中中間テ 駒場小 小4-6【大会メンバー以外もOK】 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	9 緑南中間テ サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	10	11 下共南町テ休 サンドーム 中学 9:00-12:15 駒場小 小4-6【大会メンバーのみ】13:00-15:00 小34【大会メンバー以外】15:00-16:30 年長,小12 16:30-18:00
12 下共南町テ休 サンドーム 中学 9:00-12:15 上士幌高校 9:00-13:30 小4-6【大会メンバーのみ】 ※大会時を想定して、こまめに栄養補給と休憩しながらゲームします。オニギリ、サンドウィッチ、バナナ、ゼリー飲	13 下共南町テ休 よつばアリーナトレ 小4-6,中学 18:00-19:30 ※メインアリーナ三条高校使用	14	15 共栄中間テ 駒場小 小4-6【大会メンバー以外もOK】 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	16 下音南町中間テ サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	17	18 大谷幼稚園運動会 駒場小 小4-6【大会メンバーのみ】13:00-15:00 小34【大会メンバー以外】15:00-16:30 年長,小12 16:30-18:00 サンドーム 17:30集合外アップ 中学 17:30-20:30
19 幕別農業者トレーニングセンター 9:00-12:15 小4-6【大会メンバーのみ】 サンドーム 17:30集合外アップ 中学 17:30-20:30	20 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	21	22 駒場小 小4-6【大会メンバーのみ】17:00-19:00	23 サンドーム西側芝生 中学 17:00-18:45 ※雨の場合 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	24 全国予選 小4-6 函館 11:00出発予定	25 全国予選 小4-6 函館 サンドーム 中学 9:00-12:15
26 全国予選 小4-6 22:30到着予定 緑南中 中学 12:00-15:00	27 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	28	29 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	30 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	1	2

モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、おにぎりやサンドウィッチを用意してください。

★練習後すぐにオニギリを食べてください！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！

★中学生：6月の中間テスト前5日間は休みにになります。

日	月	火	水	木	金	土
1 サンドーム15-18 中学 15:00-18:00 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	2 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00	3 道東ハンドボール選手権 5/3三条・柏葉・よつ葉アリーナの3会場で予選リーグ、 5/4よつ葉アリーナで決勝リーグ。 三条・柏葉・上士幌・十勝合同・釧路北陽・釧路商業・ 釧路工業・旭川東・紋別が出場予定。 小4-6男女で試合	4	5 サンドーム9-12 小4-6 9:00-12:00	6	7 駒場小 小4-6 13:30-15:30 年長,小1-3 15:30-17:00
8 音中 修学旅行 十勝春季大会@サンドーム	9 音中 修学旅行 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	10 音中 修学旅行	11 音中 修学旅行 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	12 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	13	14 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00 駒場小 小4-6 13:30-16:30
15 駒場小 小4-6 8:00-10:00 年長,小1-3 10:00-12:00 体験会@よつ葉アリーナメインBC12-16 中学 11:30-13:30練習 体験会 13:30-15:30 中学生解散16:30	16	17	18 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 体育館使用できないため中止	19 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	20	21 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00 InBody測定 料金150円持参
22 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	23 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	24	25 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	26 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	27 緑 体育祭	28 下駒 体育祭
29 高体連 帯広支部予選 駒場小 小4-6 8:00-10:00 年長,小1-3 10:00-12:00 緑南中 中学 15:00-17:00	30 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6年 18:00-20:00 中学 18:00-20:30	31	1	2 6/24(金)-26(日) 全国予選:小4-6	3	4

★練習前にバナナ、一口おにぎりやサンドウィッチで栄養補給。

練習後すぐにオニギリを食べてください！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！

2022年4月

ver4 3/19版

※2022年度の学年です。

April

日

月

火

水

木

金

土

27	28	29	30	31	1	2
						サンドーム9-12 中学 9:00-10:30 西側芝生 ~12:00
3 サンドーム12-15 中学12:00-14:00 西側芝生 ~15:00	4 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:00	5	6	7 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	8 入学式	9 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00
10 コート開き大会@サンドーム 中学 8:00-18:00	11 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	12	13	14 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15	15	16 よつばアリーナ メインBC12-16 中学 12:00-16:00【16:30解散】
17 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00	18	19	20	21	22	23

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2 サンドーム9-12 中学 9:00-10:30 外周 ~11:30 小4-6 正面入口前 9:30~ アリーナ10:30-12:00(解散12:30)
3 サンドーム12-15 中学12:00-14:00 外周 ~15:00 年長,小1-3 正面入口前13:00~ アリーナ14:00-15:00	4 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	5	6 よつばアリーナトレ 小4-6 18:00-19:15	7 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	8 入学式	9 サンドーム9-12 中学 9:00-12:00 よつばアリーナ メインBC12-16 年長,小1-3 12:00-14:00 中学 13:30-16:00(解散16:30) よつばアリーナ メインAB12-16 小4-6 12:00-16:00
10 コート開き大会@サンドーム 小4-6 7:15集合-11:00解散 モグ持参 中学 7:45-15:30	11 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	12	13 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	14 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	15	16 参観日 木野東,駒中 よつばアリーナ メインBC12-16 中学 12:00-16:00【16:30解散】 小4-6 12:00-15:00【15:30解散】
17 ミーティング 中学 9:00-12:00 総合福祉センター1階 中会議室 駒場小 オフ	18	19 サンドーム18-21 中学 18:00-20:30	20 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	21 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	22	23 参観日 音小 サンドーム西芝生 モグ 中学 9:00-12:00【解散13:00】 駒場小 小4-6 13:30-16:30
24 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00 駒場小 小56 8:00-10:00 小34 10:00-11:30 年長,小12 11:30-13:00	25 下,駒,緑 修学旅行 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	26 下,駒,緑 修学旅行	27 下,駒,緑 修学旅行 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	28 下,駒,緑 修学旅行 よつばアリーナトレ 中学 18:00-19:15 ★学生証を受付に提示	29	30 サンドーム西芝生 中学 9:00-12:00 駒場小 小4-6 13:30-16:30

モグ＝練習中の栄養補給。ゼリー飲料、バナナ、一口おにぎりやサンドウィッチを用意してください。

★練習前にバナナ、一口おにぎりやサンドウィッチで栄養補給。

練習後すぐにオニギリを食べてください！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！