

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 中学 自主トレ	2 中学 自主トレ	3 駒小運動会,駒場,翔陽テ休み 駒場小 中学14:00-17:00 サンドーム15-18 小4-6 15:00-18:15
4 駒場,翔陽テ休み 駒場小 中学9:00-12:30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モグ 小4-6 15:00-16:00ミーティング	5 駒場,翔陽テ休み 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 駒場,翔陽テ休み 駒場小 中学 17:00-19:00	7 駒場中間 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	8 翔陽中間,共栄テ休み 中学 自主トレ	9 共栄テ休み 中学 自主トレ	10 共栄,下音,一,八,南町テ休み 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小4-6 13:30-17:00モグ
11 共栄,下音,一,八,南町テ休み 駒場小 中学9:00-12:30モグ よつ葉アリーナサブ12-15 年長,小1-3 12:00-13:30 小4-6 11:30-15:15モグ	12 共栄,下音,一,八,南町テ休み 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 共栄中間 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 下音,一,八,南町中間 中学 自主トレ	16 中学 自主トレ	17 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:15モグ
18 上士幌高校【決定】 中学,小4-6 9:00-13:30モグ	19 緑南中【調整中】 19:00-20:30	20 駒場小 中学 17:00-19:00	21 駒場小 小4-6 17:00-19:00	22 中学 自主トレ	23 小4-6全国予選@函館 中学練習試合@函館 中止 13:40-13:50サンドーム 南側駐車場集合 14:00出発予定	24 小1-3,中学生オフ
25 小4-6全国予選@函館 23:00サンドーム南側駐車場到着予定 中学生 駒場小9:00-12:30モグ	26 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	27 駒場小 中学 17:00-19:00	28 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	29 中学 自主トレ	30 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。

★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！

★小4-6,中学生：釧路メーヴェンと練習試合。7/16日 9:00釧路集合-16:00終了。各自釧路へ送迎をお願いするか、バス借り上げを検討中。