部活動だより

＜令和８年度　11月号＞
勝田特別支援学校
中学部・高等部　部活動

秋が深まる 11 月は、各種スポーツ大会も予定されています。体調を整えて参加できるように身体と心の準備をしていきましょう。

スポーツをする上で大切なものの一つが食事です。タンパク質（肉・魚など）は筋肉の修復や成長させる働きがあり、炭水化物（米、パン、麺など）はエネルギーとなります。また、ビタミンやミネラルなども取り入れ、バランスの良い食事をとり、よいパフォーマンスができる身体を作っていきましょう。

【練習日程（11 月）】

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		文化の日		茨城県特別支援学校体育連盟スポーツ競技会（個人競技）	茨城県特別支援学校体育連盟スポーツ競技会（個人競技）予備日	
8	9	10	11	12	13	14
			勝陽祭		県民の日	ほほえみチャレンジマッチ（秋）
15	16	17	18	19	20	21
				部活動【中高】サッカー部 ＥＳ部 陸上部、文化部		
22	23	24	25	26	27	28
創立記念日	勤労感謝の日		茨城県特別支援学校体育連盟スポーツ競技会（サッカー）	部活動【中高】サッカー部 ＥＳ部 陸上部、文化部	茨城県特別支援学校体育連盟スポーツ競技会（サッカー）予備日	
29	30					

※ＥＳ部＝エンジョイスポーツ部

※　練習時間　【15：00～16：00(完全下校)】
※　会議等により練習予定が変更となる場合があります。ご了承ください。
※　感染症対策や体調管理、けがなどに十分気を付けて活動に取り組んでいきます。
※　個別の支援が必要な生徒の参加には、保護者の付き添いをお願いする場合があります。

【部活動実績（10月）】

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				部活動【中高】 サッカー部 ＥＳ部 陸上部、文化部		
4	5	6	7	8	9	10
				部活動 【中のみ】 運動部		
11	12	13	14	15	16	17
	スポーツの日	面談期間				
18	19	20	21	22	23	24
		面談、高等部進路面談				
				部活動 【中のみ】 運動部		
25	26	27	28	29	30	31
	高等部進路面談					
				部活動 【中のみ】 運動部		

※ＥＳ部＝エンジョイスポーツ部