

日	月	火	水	木	金	土
25 監督コーチ北海道選手権@札幌 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ	26 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30	27 駒場小 小6中学 17:00-19:00	28 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	29 中学 自主トレ	1 中学 自主トレ	2 駒場小 中学9:00-12:30モグ よつ葉アリーナサブ13-18 年長,小1-3納会ゲーム祭 13:00-15:30★親子ハンドあり 小4-6納会ゲーム祭 15:00-18:15★卒団式,親子ハンドあり
3 よつ葉アリーナメインAB9-18 小6中学9:00-12:30モグ+昼食 体験会 13:00-15:00 小6中学 手伝い 小6中学 15:00-18:15 小45 15:00-18:15	4 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30	5 公立入試 駒場小 小6中学 17:00-19:00	6 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	7 中学 自主トレ	8 中学 自主トレ	9 よつ葉アリーナサブ13-15 小6中学13:00-15:15 駒場小 年長,小12 13:30-15:00 小345 15:00-16:30 小45 16:30-17:45
10 納会選手権@三条高校 小6中学男女出場 小45の出場無し 小学生 帯広協会 年間優秀 選手表彰式	11 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 オフ	12 駒場小 小6中学 17:00-19:00	13 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	14 中学 自主トレ	15 中学卒業式,私立発表 中学 自主トレ	16 よつ葉アリーナメインAB12-16 中学 練習 11:30-14:00 ※全国前の大切な練習なので、中3は 真剣にやるなら参加してください。 ゲーム祭,卒部式14:00-16:00 ★引退した3年生とゲーム祭 をし、卒部式を行います。
17 駒場中 小6中学 9:00-12:00  納会@音更町総合福祉センター 16:00-19:00年長から中3ま でのメンバー及び保護者が 勢揃いしてのパーティー。	18 公立発表 オフ	19 駒場中 小6中学 16:45-18:30	20 駒場中 小6中学 9:00-12:00 サンドーム 小45 12:00-13:00軽く練習 体験会 13:00-15:00 小45 手伝い	21 駒場中 小6中学 16:45-18:30	22 小学卒業式,終業式 中学 自主トレ	23 春中@福島県 道の駅おとふけ9:30発ミ ルキーライナー
24 春中@福島県 旧南中士幌小学校 小3456 13:00-16:00	25 春中@福島県 よつばアリーナ メインAB1/2 小456 18:00-20:00	26 春中@福島県 中学 自主トレ	27 春中@福島県 23:48JR帯広駅着	28 中学 自主トレ	29 中学 自主トレ	30 道東選手権@釧路 小345男女出場
31 オフ	1	2	3	4	5	6

2024年2月

ver1 1/23版

February

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 中学 自主トレ	2 学テ 中学 自主トレ	3 ハテ休 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 小45 13:00-16:30モグ
4 ハテ休 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 年長,小12 12:30-14:00 小345 14:00-15:30 小45 15:30-17:00モグ	5 ハテ休 体験会 緑陽台小16:30-17:30 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30	6 ハテ休 駒場小 小6中学 17:00-19:00	7 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	8 八期末 体験会 柳町小16:30-17:30 中学 自主トレ	9 八期末,駒テ休 中学 自主トレ	10 駒テ休 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 年長,小12 12:30-14:00 小345 14:00-15:30 小45 15:30-17:30モグ
11 オフ	12 オフ	13 駒テ休,公立推薦 体験会 音更小16:30-17:30 駒場小 小6中学 17:00-19:00	14 駒期末 体験会 鈴蘭小16:30-17:30 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	15 私立入試 中学 自主トレ	16 私立入試 中学 自主トレ	17 共栄テ休 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 小45 13:00-16:30モグ
18 共栄テ休 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 年長,小12 12:30-14:00 小345 14:00-15:30 小45 15:30-17:00モグ	19 オフ	20 共栄テ休,私立入試 駒場小 小6中学 17:00-19:00	21 私立入試 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	22 共栄期末 中学 自主トレ	23 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 年長,小12 12:30-14:00 小345 14:00-15:30 小45 15:30-17:30モグ	24 監督コーチ北海道選手権@札幌 オフ
25 監督コーチ北海道選手権@札幌 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ	26 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30	27 駒場小 小6中学 17:00-19:00	28 駒場小 小45 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	29 中学 自主トレ	1	2

小345：小3は土日の練習のみ、全員小45練習へ合流します。

小6：中学生練習へ参加となります。

<p>26 チェリーカップ@山形県 終日試合。山形県から仙台港へ、フェリー19:40発 苫小牧行き。 駒場小 中学9:00-12:30モグ</p>	<p>27 チェリーカップ@山形県 11:00苫小牧着、11:30貸切バス、14:00サンドーム南駐車場到着 よつばアリーナ メインAB1/2 中学18:00-20:30</p>	<p>28 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>29 音更小 小1-3 17:30-19:00</p>	<p>30 中学 自主トレ</p>	<p>1 中学 自主トレ</p>	<p>2 駒テ休 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小456 13:00-16:00モグ</p>
<p>3 駒テ休 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30</p>	<p>4 駒テ休 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p>5 駒テ休 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>6 駒中間 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>7 中学 自主トレ</p>	<p>8 中学 自主トレ</p>	<p>9 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30モグ</p>
<p>10 上士幌高校 小456中学9:00-13:30モグ</p>	<p>11 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p>12 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>13 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>14 中学 自主トレ</p>	<p>15 中学 自主トレ</p>	<p>16 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30モグ</p>
<p>17 中学,小456 日帰り札幌遠征 ※小456選抜メンバーのみ 貸切バスにて日帰り</p>	<p>18 オフ</p>	<p>19 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>20 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>21 中学 自主トレ</p>	<p>22 終業式 中学 自主トレ</p>	<p>23 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小456 14:00-17:00モグ</p>
<p>24 年末選手権@サンドーム 小456中学 男女出場 小45 7:50集合、12:00解散モグ 小6中学 7:50集合、17:00解散モグ</p>	<p>25 オフ よつばアリーナ使用不可</p>	<p>26 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>27 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>28 中学,小6 サンドーム 14:50-18:15</p>	<p>29 オフ</p>	<p>30 よつ葉アリーナ研修室ABCD 中学生と小56の希望者 15:00-18:00静修高校山岸 トレーナーとトレーニング</p>
<p>31 オフ</p>	<p>1 オフ</p>	<p>2 オフ</p>	<p>3 オフ</p>	<p>4 サンドーム 中学15:00-18:15 小4-616:30-18:15</p>	<p>5 中学 サンドーム 9:00-12:15</p>	<p>6 よつ葉アリーナメインBC 中学12:30-18:30 小45612:30-16:30</p>
<p>7 駒場小 中学男子9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30モグ 中学女子: 三条12:45-17:20モグ</p>	<p>8 駒場小 中学オフ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30モグ</p>	<p>9 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>10 春中予選@札幌 8:55発ポトライナー道の 駅おとふけ 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>11 春中予選@札幌 11:30VS函館戸倉</p>	<p>12 春中予選@札幌 10:00準決勝 13:20決勝 20:40着ポトライナー道 の駅おとふけ</p>	<p>13 駒場小 小456 13:00-16:00モグ</p>

中学生：2024.1/10(火)-12(木)春中予選@札幌 ポトライナーにて移動予定。

小456：2024.1/19(金)-21(日)道産子@函館 貸切バスにて移動予定。

<p>29 上士幌高校 小456中学9:00-13:30モグ</p>	<p>30 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p>31 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>1 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 学校閉鎖のため無し</p>	<p>2 中学 自主トレ</p>	<p>3 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30モグ</p>	<p>4 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小456 13:00-16:00モグ</p>
<p>5 オフ</p>	<p>6 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p>7 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>8 学テ 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>9 中学 自主トレ</p>	<p>10 中学 自主トレ</p>	<p>11 三条新体 中学8:30-13:45モグ  駒場小 小456 13:00-16:00モグ</p>
<p>12 一テ休,十勝こども大会 三条新体 中学12:30-17:45モグ  駒場小 小456 8:30-11:00モグ 年長,小123 11:00-12:30</p>	<p>13 一テ休 よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p>14 一テ休 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>15 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>16 一中間 中学 自主トレ</p>	<p>17 中学 自主トレ</p>	<p>18 高体連 帯広予選@サンドーム 【予定】 10:20男子 三条VS上士幌 13:00男子 柏葉VS上士幌 14:30女子 三条VS柏葉 16:10男子 三条VS柏葉 小4-6,中学 オフ →観戦可能なので試合を観る</p>
<p>19 上士幌高校 小456中学9:00-13:30モグ</p>	<p>20 音更小 小4-6 中学 17:30-20:00</p>	<p>21 共栄テ休 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>22 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10</p>	<p>23 共栄テ休 駒場小 小456 12:00-13:30 年長,小123 13:30-15:00 中学15:00-17:30モグ</p>	<p>24 共栄中間 チェリーカップ@山形県 7:00サンドーム南駐車場 出発、貸切バスで千歳 空港、11:10発-12:20仙 台空港、貸切バスで山 形県東根市へ。夕方 公 中学 自主トレ</p>	<p>25 ハテ休 チェリーカップ@山形県 東根市民体育館 11:30-12:10男子VS野木 12:20-13:00女子VS山形 14:50-15:30男子VS群馬 14:50-15:30女子VS新治 駒場小 中学9:00-12:30モグ</p>
<p>26 ハテ休 チェリーカップ@山形県 東根市民体育館,前日の結果次第。 山形県から仙台港へ、フェリー 19:40発 苫小牧行き。 駒場小 中学9:00-12:30モグ</p>	<p>27 ハテ休 チェリーカップ@山形県 11:00苫小牧着、 11:30貸切バス、 14:00サンドーム南 駐車場到着予定 5 中学18:00-20:30</p>	<p>28 八中間 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p>29 音更小 小1-3 17:30-19:00</p>	<p>30 中学 自主トレ</p>	<p>1 中学 自主トレ</p>	<p>2 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小456 13:00-16:00モグ</p>

2023年10月  
日

ver5 10/30版  
月

火

水

木

金

土

October

<p><b>1</b> 理事長杯@サンドーム 小456中学 男女出場 小4-6 7:50集合、12:30解散予定 中学 7:50集合、17:30解散予定</p>	<p><b>2</b> 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</p>	<p><b>3</b> 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p><b>4</b> 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:00</p>	<p><b>5</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>6</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>7</b> 駒場小 中学9:00-12:15モグ 年長,小123 12:30-14:00 小456 14:00-16:30</p>
<p><b>8</b> マーシュ@釧路 小456サンドーム南側駐車場 6:50集合、7:00出発  駒場小 中学 9:00-12:15</p>	<p><b>9</b> サンドーム南側駐車場 19:00到着予定  よつばアリーナ メインAB1/2 中学 17:30-20:00</p>	<p><b>10</b> オフ</p>	<p><b>11</b> 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00</p>	<p><b>12</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>13</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>14</b> 駒場小 中学9:00-12:15モグ 年長,小123 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30</p>
<p><b>15</b> 駒場小 中学9:00-12:15モグ 年長,小12 12:30-14:00 小3 12:30-14:30 小456 14:30-17:30</p>	<p><b>16</b> オフ 音小発表会で使用できず</p>	<p><b>17</b> よつばアリーナトレ 中学18:00-19:30 音駒小発表会で使用できず</p>	<p><b>18</b> よつばアリーナトレ 小4-6 18:00-19:30 音駒小発表会で使用できず</p>	<p><b>19</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>20</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>21</b> オフ</p>
<p><b>22</b> 上士幌高校 小456中学9:00-13:30モグ</p>	<p><b>23</b> よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p><b>24</b> よつばアリーナトレ 中学18:00-19:30 音駒小発表会で使用できず</p>	<p><b>25</b> よつばアリーナトレ 小4-6 18:00-19:30 音駒小発表会で使用できず</p>	<p><b>26</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>27</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>28</b> 駒小発表会 オフ</p>
<p><b>29</b> 上士幌高校 小456中学9:00-13:30モグ</p>	<p><b>30</b> よつばアリーナ メインAB1/2 小45 18:00-20:00 小6中学 18:00-20:30</p>	<p><b>31</b> 駒場小 中学 17:00-19:00</p>	<p><b>1</b> 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 学校閉鎖のため中止</p>	<p><b>2</b> 中学 自主トレ</p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p>

日	月	火	水	木	金	土
27 駒場小 熱中症対策で中止  よつばアリーナ メインBC1/2 15-18 釧路女子 来勝 ※全員参加 中学 14:30-18:30	28 共栄一八翔陽テ休 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	29 共栄一八翔陽テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	30 共栄一八中期末 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	31 八中,翔陽期末 中学 自主トレ	1 八中,翔陽期末 中学 自主トレ	2 中学 日帰り釧路Moo ※保護者様に送迎依頼 8:45集合、16:00解散 釧路江南高校・メーヴェン・十勝で練習試合  よつばアリーナ メインBC1/2 16-19 年長,小123 16:00-18:00 小456 16:00-19:15
3 駒場小 中学生9:00-12:30モグ ※駒下南町テスト休み	4 駒下南町テ休 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	5 駒下南町テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	6 駒下南町テ休 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	7 下,駒,南町期末 中学 自主トレ	8 下期末 U-15ジュニア ユースハンド ボール大会 @札幌 14:00共栄中学校出発	9 U-15ジュニアユースハンドボール大会 @札幌 11:10女子 VS札幌選 13:50男子 VS札幌選 15:10女子 VS函館選
10 U-15ジュニアユースハンドボール大会 @札幌 14:00男子決勝  駒場小 小456 8:00-10:30 年長,小123 10:30-12:30	11 よつばアリーナ メインAB1/2 小4-6 18:00-20:00	12 オフ	13 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	14 中学 自主トレ	15 中学 自主トレ	16 自主練習 駒場小 小4-6 13:00-16:00 ※横井がステージで安全管理をします。保護者の立会いは不要です。自分達で仲良く譲りあって使ってもらいます。
17 駒場小 小456 8:00-11:00モグ 年長,小12 11:00-12:30 小3 11:00-13:00	18 体験会 よつ葉アリーナサブ 13:30-15:30 【小56手伝い】12:45-15:30 よつ葉アリーナサブ 小4-6モグ 15:30-18:15	19 駒場小 中学 17:00-19:00 ⇒新チームスタート	20 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	21 中学 自主トレ	22 中学 自主トレ	23 駒場小 小6中学9:00-12:30モグ 年長,小12 13:00-14:30 小3 13:00-15:15 小456 15:15-17:30
24 オフ	25 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 駒場小 中学 17:00-19:00	27 よつばアリーナ メイン 小4-6 17:00-19:00 元U22日本代表監督 松 喜美夫先生講習会	28 中学 自主トレ	29 中学 自主トレ	30 オフ

★小456 (+小3選抜メンバー) : 2023.10/8(日)-9(月) マーシュチャレンジ@釧路 10/8(日) 朝貸切バスにて出発予定。



日

月

火

水

木

金

土

30	31	1	2	3	4	5
		1 オフ	2 前日入り 9:00共栄中出発 音更小 小1-3、小4-6 17:30-19:10	3 女子1回戦	4 男子1回戦 女子準決勝	5 男子準決勝決勝 女子決勝 19:00帰町 駒場小 小456 8:00-11:00 年長,小123 11:00-13:00
6 上土幌 小4-6 9:00-15:00	7 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	8 駒場小 中学 17:00-19:00	9 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	10 オフ	11 オフ	12 オフ
13 オフ	14 オフ	15 オフ	16 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	17 始業式 中学 自主トレ	18 国体予選@室蘭 中学 自主トレ	19 国体予選@室蘭 よつばアリーナ サブ12-18 中学生 釧路女子 来勝 11:30-16:30 小456 15:00-18:30
20 国体予選@室蘭 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小12 13:00-14:30 小3 13:00-15:15 小456 15:15-17:30	21 音更小 小4-6 中学 17:30-20:00	22 駒場小 中学 17:00-19:00	23 音更小 熱中症対策で中止	24 中学 自主トレ	25 チェリーカップ延期11/24-27 中学 自主トレ	26 駒場小 熱中症対策で中止 ※共栄一八翔陽テスト休み
27 駒場小 熱中症対策で中止  よつばアリーナ メインBC1/2 15-18 釧路女子 来勝 ※全員参加 中学 14:30-18:30	28 共栄一八翔陽テ休 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	29 共栄一八翔陽テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	30 共栄一中期末 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	31 八中,翔陽期末 中学 自主トレ	1 八中,翔陽期末 中学 自主トレ	2 中学 日帰り釧路Moo ※保護者様に送迎依頼 8:45集合、16:00解散 釧路江南高校・メーヴェン・十勝で練習試合  よつばアリーナ メインBC1/2 16-19 年長,小123 16:00-18:00 小456 16:00-19:15
3 駒場小 中学生9:00-12:30モグ ※駒下南町テスト休み	4 駒下南町テ休 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	5 駒下南町テ休 駒場小 中学 17:00-19:00	6 駒下南町テ休 音更小 小4-6 17:00-19:00 小1-3 17:30-19:00	7 駒,下,南町期末 中学 自主トレ	8 下期末 U-15ジュニア ユースハンド ボール大会 @札幌 14:00共栄中学校出発	9 U-15ジュニアユースハ ンドボール大会 @札幌 11:10女子 VS札幌選 13:50男子 VS札幌選 15:10女子 VS函館選

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	1 駒場小 中学9:00-12:30モグ 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-16:30
2 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小56+小4山形メンバー 13:00-15:00	3 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	4 駒場小 中学 17:00-19:00	5 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	6 中学 自主トレ	7 中学 自主トレ	8 サンドーム 中学9:00-12:15モグ 駒場小 年長,小12 12:30-14:00 小34 14:00-15:30 小56+小4山形 15:30-18:00
9 スタートコーチ講習会 オフ	10 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	11 駒場小 中学 17:00-19:00	12 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	13 中学 自主トレ	14 中学 自主トレ	15 駒場小 中学9:00-12:30モグ 小4-6 13:00-16:00モグ
16 小4-6,中学練習試合@釧 路Moo 貸し切りバス1人3,500円(予定) 6:45サンドーム南側駐車場集 合、7:00出発、18:30到着	17 幕別農業者トレーニングセンター 中学13:00-17:15モグ	18 中学生 練習無し 音更町の中学生 17:00共栄コミセン 全道中体連の壮行会 制服着用	19 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	20 中学 自主トレ	21 終業式 中学 自主トレ	22 サンドーム中学9:00-12:15モグ 駒場小 年長,小12 13:00-14:30 小3 13:00-15:15 小456 15:15-17:30
23 理事長杯@サンドーム 小3456中学男女出場 小3 7:20集合 外アップ、11:00解散 小4-6 7:20集合 外アップ、11:30解散 中学 7:50集合、17:00解散	24 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	25 駒場小 中学 17:00-19:00	26 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	27 サンドーム 中学15:00-18:15モグ	28	29 札内スポーツセンター 中学9:00-12:00モグ 小3 13:00-14:30 小456 14:30-16:00
30 札幌市民大会 小3456 貸し切りバス1人5,000円(予定) 7:00サンドーム出発 19:00サンドーム到着  駒場小 中学9:00-12:30モグ	31 よつばアリーナ メインAB1/2 中学 18:00-20:30	1 オフ	2 前日入り 9:00 共栄中出発 午後 北陵高校練習 音更小 小1-3、小4-6 17:30-19:10	3 女子1回戦	4 全道中体連@札幌 男子1回戦 女子準決勝	5 男子準決勝決勝 女子決勝 19:00帰町

★小4-6：「チェリーカップ第30回 東日本小学生ハンドボール大会」出場 8/25(金)～28(月)



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 音更小 小4-6 中学 17:30-20:00	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 中学女子 三条旧体 8:30-13:30モグ 中学男子 柏葉 14:30-18:30モグ 駒場小 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:15モグ
18 中学女子 三条新体 8:30-13:30モグ 上士幌高校 中学男子,小4-6 9:00-13:30モグ	19 音更小 小4-6 中学 17:30-20:00	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！

★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。

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！

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1 サンドーム 年長,小1-3 9:00-10:30 小4-6 9:30-12:15 三条練習 中学 15:00-19:00
2 体験会 よつ葉アリーナメインBC9-13 10:30-12:30 【中学手伝いと練習】9:00-13:30モグ	3 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	4 中学 よつばトレ17:30-19:00	5 オフ	6 中学 自主トレ	7 中学 自主トレ	8 よつばアリーナメインBC13-17 中学 12:30-17:30 年長,小1-3 13:00-14:30 小4-6 14:30-17:30
9 知事・道議選挙 オフ	10 入学式・始業式 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	11 入学式・始業式 駒場小 中学 17:00-19:00	12 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	13 中学 自主トレ	14 中学 自主トレ	15 サンドーム 中学 9:00-12:15 よつばアリーナサブ13-17 小4-6 12:30-15:30 年長,小1-3 15:00-17:00
16 コート開き選手権@サンドーム 小4-6中学男女出場予定	17 中学 自主トレ	18 駒場小 中学 17:00-19:00	19 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	20 中学 自主トレ	21 中学 自主トレ	22 音小参観日 よつばアリーナメインAB13-17 中学 12:30-17:30 年長,小1-3 12:30-14:30 小4-6 14:30-17:30
23 市議町議選挙 三条練習 中学 8:30-13:30	24 共修学旅行 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	25 下駒共修学旅行 駒場小 中学 17:00-19:00	26 下駒共修学旅行 駒場小 小4-6 17:00-19:00 音更小 小1-3 17:30-19:10	27 下駒共修学旅行 中学 自主トレ	28 駒修学旅行 中学 自主トレ	29 駒場小 中学9:00-12:30
30 サンドーム 中学 9:00-12:15 駒場小 年長,小1-3 12:30-14:30 小4-6 14:30-17:00	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 調整中 中学 小4-6	4 スプリングカップ@よつば 札幌・函館の小4-6、中学生を招待して、 大会を開催予定。	5 スプリングカップ@よつば	6 5/6,7オフ