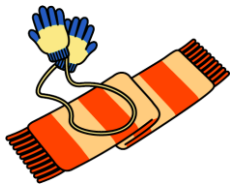


令和6年11月27日

スポーツ部のみなさん
保護者各位

東京都立練馬特別支援学校長

渡辺 裕介



12月スポーツ部練習予定

11月6日（水）に実施された特体連サッカー大会では、各チームが団結して、チームの力を出し切ることができました。お互いに励まし合いながら勝利を目指し“チーム練馬”で試合を行うことができました。様々な大会の経験を積み重ねていく中で、緊張する場面でも自分の力を出せたことを、今後もぜひ自信にしてほしいと思います。

最近では朝晩に冷え込む日が多くなり、体調を崩しやすい季節となりました。体調管理をしっかりと行い、けが等にも気をつけていきましょう。

3日	火	15:40~16:15	バスケットボール
10日	火	15:40~16:55	バスケットボール
13日	金	15:40~16:15	バスケットボール
16日	月	15:40~16:55	バスケットボール
17日	火	15:40~16:55	バスケットボール
20日	金	15:40~16:15	バスケットボール
23日	月	15:40~16:55	バスケットボール
24日	火	15:40~16:15	バスケットボール

体育館での活動です。

- ※ 準備運動をしっかりと行ってから運動をしましょう。
- ※ けが防止のためバッシュを推奨しています。
- ※ 冬休みの部活動はありません。

【バスケットボールシューズ】（バッシュ）

足首捻挫防止のために、バスケットボールシューズ（バッシュ）を推奨しています。

ご検討のほどよろしくお願いいたします。



裏面あります→



～冬休みの過ごし方～

12月26日（木）から冬休みが始まります。冬休みの部活動はありませんが、新年に向けてけがの防止や体力向上を図るため、各自体力づくりや、ストレッチ等をして過ごしましょう。どのような運動を行えばよいのか分からないときは、スポーツ部の先生に聞いてみてください。

●冬休みも健康に過ごすために・・・

- ・寝る時間、起きる時間のリズムを崩さない。
- ・バランスの良い食事をとる
- ・体を動かす（体力づくり／ストレッチ等）
- ・日光に当たる

来年も元気に部活動をしましょう！

【特体連サッカー大会結果】

ビギナークラス		スーパービギナークラス		エンジョイクラス	
対戦校	結果	対戦校	結果	対戦校	結果
羽村特別支援学校	4-0 勝	板橋特別支援学校 A	1-1 引	江東特別支援学校 A	1-5 負
中野特別支援学校	10-0 勝	白鷺特別支援学校	0-3 負	中野特別支援学校	7-1 勝
東久留米特別支援学校	4-0 勝	東久留米特別支援学校	2-0 勝	西新宿中学校 A (支援 学級)	0-7 負
南大沢学園 A (決勝)	5-0 勝	港特別支援学校	1-0 勝	王子特別支援学校 (5・6位決定戦)	9-1 勝
南大沢学園 B	0-0 の為 PK 3-4 負け	江東特別支援学校 B	0-5 負		
★準優勝		★2勝2敗1引き分け		★第5位	



【連絡先】

東京都立練馬特別支援学校

顧問：高木 湊太（3年）

TEL 03-5393-3524

