

ATHLETE

10月に入り、朝晩は気温が低くなってきました。活動の合間には上下とも長いものを着るのが良いですね。脱ぎ着をしっかりとってコンディションを良好に保つことが競技力を上げるベースになります。文武両道で励みつつ、「食事に気を配る」「目的を踏まえて練習する」「どの練習メニューでも『考える』」など、丁寧な取り組みを大事にしましょう！

ソフトテニス部 (中学・高校)

9月。相手校に感謝するからこそ、練習試合で見つけた課題を自ら強化しましょう。「考える」こと(自分の課題・何を反復することが大切か・配球などを詳しく!)で練習効果が高まります!



10月。専属トレーナーのご指導のもと、トレーニング&打球をしました!学んだことを自ら継続してこそ本物。皆さん、「継続は力なり」です!



中学生も成長中！短期間でぐんぐん上達しています。都新人戦で自信をもってコートに立てるよう深く練習しておきましょう。限られた時間のなかでも「百戦錬磨」を目指し、「試合を覚える」ことも大切です。



10月25日（日）から中学都新人・高校ChallengeMatch。ソフトテニス部の取り組みを応援しよう！

硬式野球部（高校）

ベスト64進出中の東京都秋季大会（対杉並高校）時の写真（続報）です。





追加点を挙げる明法

明法祭でも大活躍！「打てる！駄菓子屋M」を硬式野球部が運営しました。Tバッティングでお客さんを楽しませていました。



マウンドで話す明法バッテリー





東京都秋季本大会は10月17日(土)。硬式野球部の取り組みを応援しよう!

サッカー部 (高校)

3年生の高校生活最後の試合がありました。明法祭での招待試合(10月3日)です。3年生の皆さん、お疲れ様でした!引き続き、大学受験に向けて頑張ってください!

明法高校 0-0 明治学院東村山高校 引き分け





11月に新人戦です。サッカー部の取り組みを応援しよう！

明法の強化指定部は文武両道の体現を目指す部活動です。
一緒に頑張ってくれる仲間を募集しています。中3の皆さん、
ぜひ部活体験に来てください。歓迎します！！

部活体験会の日程

※申込み = FAX [本校HP (本物体験レポート) から]
or 本校顧問へ電話 [042-393-5611]

ソフトテニス部 10月31日、11月 7日
硬式野球部 10月10日、10月31日
サッカー部 10月10日、10月31日、11月 7日