

2024年

1月

活動計画

## 部活動名【男子ソフトボール部】

今月の目標

シーズンに向けて、各自の目標を明確に持って練習する  
筋力アップ。下半身強化

日	曜日	学校行事等	練習内容等	場所	活動時間		計
1	月		休養日			～	
2	火		休養日			～	
3	水		休養日			～	
4	木		練習始め	2G	13:00	～ 17:00	4:00
5	金	職員会議		2G	13:00	～ 17:00	4:00
6	土			休養日		～	
7	日			2G	13:00	～ 17:00	4:00
8	月			2G	9:00	～ 13:00	4:00
9	火	始業式		2G	14:00	～ 18:00	4:00
10	水			2G	15:45	～ 18:45	3:00
11	木			休養日		～	
12	金			2G	16:45	～ 18:45	2:00
13	土	共通テスト		2G	9:00	～ 13:00	4:00
14	日	共通テスト		休養日		～	
15	月			2G	15:45	～ 18:45	3:00
16	火			2G	16:45	～ 18:45	2:00
17	水			2G	15:45	～ 18:45	3:00
18	木	AS研修		休養日		～	
19	金	進路会議		2G	16:45	～ 18:45	2:00
20	土	進研模試		2G(2年は模試後すぐ)	14:00	～ 18:00	4:00
21	日	英検・国体練習会		2G※	9:00	～ 13:00	4:00
22	月	全統模試		休養日		～	
23	火			2G	15:45	～ 18:45	3:00
24	水			2G	16:45	～ 18:45	2:00
25	木	考査1週間前	休養日			～	
26	金	考査1週間前	休養日			～	
27	土	考査1週間前	休養日			～	
28	日	考査1週間前	休養日			～	
29	月	考査1週間前	休養日			～	
30	火	考査1週間前	休養日			～	
31	水	考査1週間前	休養日			～	

—連絡—

	活動時間計画	52:00
	練習試合は1試合2時間カウント	