

令和2年度 9月 活動計画  
部活動名【 ボクシング 】

日	曜	練習内容等 (公式戦・練習試合等)		場所	活動時間			計
1	火	通常練習	基礎練習、ディフェンス実戦	学校	16:00	～	18:30	2:30
2	水	通常練習	トレーニング	学校	16:00	～	18:30	2:30
3	木	通常練習	基礎練習、ディフェンス実戦	学校	16:00	～	18:30	2:30
4	金	通常練習	基礎練習、ディフェンス実戦	学校	16:00	～	18:30	2:30
5	土	通常練習	基礎練習、実戦	学校	9:00	～	12:00	3:00
6	日	通常練習	基礎練習、実戦	学校	9:00	～	12:00	3:00
7	月	休養日				～		
8	火	休養日				～		
9	水	休養日				～		
10	木	休養日				～		
11	金	休養日				～		
12	土	休養日				～		
13	日	休養日				～		
14	月	休養日				～		
15	火	休養日				～		
16	水	通常練習	基礎練習	学校	14:00	～	16:00	2:00
17	木	通常練習	基礎練習、ディフェンス実戦	学校	16:00	～	18:30	2:30
18	金	通常練習	基礎練習、ディフェンス実戦	学校	16:00	～	18:30	2:30
19	土	練習試合	スパーリング	九州学院	9:00	～	12:00	3:00
20	日	練習試合	スパーリング	九州学院	9:00	～	12:00	3:00
21	月	通常練習	基礎練習			～		
22	火	休養日				～		
23	水	通常練習	オフENS練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
24	木	通常練習	オフENS練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
25	金	通常練習	オフENS練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
26	土	通常練習	スパーリング	学校	16:00	～	18:30	2:30
27	日	休養日				～		
28	月	通常練習	実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
29	火	通常練習	実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30
30	水	通常練習	実戦練習	学校	16:00	～	18:30	2:30

休養日計画	11日	活動時間計画	46:30
-------	-----	--------	-------